

SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Trita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Trita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn.
Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Trita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Trita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

Ovolactovegetarià

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida

11



12

Crema de verdures de temporada

Pasta bolonyesa vegetal

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Crema de llegum*
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà

S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Arròs saltat amb hortalisses*

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita

19

Arròs amb salsa de tomàquet

Revoltim d'ou i xampinyons. Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Crema de Llegum*
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita

S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal

Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur*

Cigrons saltats amb verdures. Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà

25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pasta bolonyesa vegetal*

Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de verdures*

Pa integral. Fruita

S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

CELÍAC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa*. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Carn d'au planxa*
Enciam i tomàquet

Pa*
Fruita àcida

11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam*

Pa*. Fruita

13

Espaguetis amb oli d'alfàbrega*

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa*
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa*
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i blat de moro*

Pa*. Fruita

18

Crema de verdures

Pasta bolonyesa vegetal de llenties*

Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa*
logurt artesà

20

Macarrons* amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida*

Pa*. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa*. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur*

Aletes de pollastre al forn.
Enciam i olives*

Pa*
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa*. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix*

Pa*. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet*

Truita a la francesa
Enciam i olives
Pa*. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE LACTOSA

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

TASTETS
Truita francesa
Bastonets de pastanaga

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Carn d'au planxa*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals.

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **oli d'alfàbrega***

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt*



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Pasta bolonyesa vegetal*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt*

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb julivert

Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures.

DE COMARQUES
Hamburguesa de vedella d'osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn.

Enciam i pipes

Pa blanc
logurt*



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

NO CARN

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

TASTETS
Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida

11



12

Crema de verdures de temporada

pasta bolonyesa vegetal*

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Lluç a la planxa*

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Revoltim d'ou i xampinyons*

Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb all i julivert.

Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

COMARQUES
Hamburguesa vegetal*

Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur

Cigrons saltats amb verdures*

Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pasta bolonyesa vegetal*

Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE FRUITS SECS

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Trita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa de vedella*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals.

Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **oli d'alfàbrega**

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Trita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal amb llenties*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida*

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures.

Hamburguesa de vedella d'osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn. Enciam i olives*

Pa blanc
logurt



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Trita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i blat de moro*

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Trita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

NO PORC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

TASTETS
Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Revoltim d'ou i xampinyons*

Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc al forn amb all i julivert.

Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

DE COMARQUES
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn. Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE LLEGUM

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Verdura i patata*
Hamburguesa de vedella*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals
oli d'alfabrega*

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Coliflor i patata*

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Bròquil i patata*

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lluç al forn amb ceba i patata

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluç al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Peix a la planxa*
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn. Enciam i olives*

Pa blanc
logurt artesà



25

Coliflor i patata*

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i pastanaga*

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE PEIX

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Gall d'indi planxa*
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Cigrons saltats*
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur*

Aletes de pollastre al forn. Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de verdures*

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Llenties saltades amb hortalisses*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Wok de verdures i soja*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida

11



12

Crema de verdures de temporada

pasta bolonyesa vegetal*

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **oli d'alfàbrega***

Crema de llegums*
Enciam i blat de moro

Pa blanc
fruita*

S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Wok de verdures amb arròs*

Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Arròs saltat amb hortalisses*

Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Pasta bolonyesa vegetal*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Llegums saltats amb hortalisses*

Enciam i olives

Pa blanc
fruita

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Crema de llegum*.
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita

S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Llenties saltades amb hortalisses*

Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta*

Cigrons saltats amb verdures*

Enciam i pipes

Pa blanc
fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Arròs saltat amb hortalisses*

Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pasta bolonyesa vegetal*

Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de verdures*

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Crema de llegum*

Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

Proteïna Llet Vaca

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Carn d'au planxa*
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **oli d'alfàbra***

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc fruita*



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Pasta bolonyesa vegetal*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc fruita*

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Lluç planxa*

Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn.
Enciam i pipes

Pa blanc fruita*



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

INT. FRUCTOSA/SORBITOL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs blanc amb oli*

TASTETS
Truita francesa

Pa blanc. logurt natural*

10

Bròcoli i patata*

Pit de pollastre planxa*

Pa blanc logurt natural*



11



12

Arròs blanc amb oli*

Pollastre al forn amb herbes provençals

Pa blanc. logurt natural*

13

Espaguetis integrals amb oli*

Lluç al forn amb all i julivert

Pa blanc logurt natural*



S2

16

Arròs blanc amb oli*

Truita de patates

Pa blanc logurt natural*

17

Bròcoli i patata*

Pollastre al forn*

Pa blanc. logurt natural*

18

Patata bullida*

Truita francesa*

Pa blanc. logurt natural*



19

Arròs blanc amb oli*

Llom planxa*

Pa blanc logurt natural*

20

Macarrons amb oli*

Lluç, al forn amb all i julivert.

Pa blanc. logurt natural*



S3

23

Arròs amb oli*

DE COMARQUES
Hamburguesa de vedella d'Osona

Pa blanc. logurt natural*

24

Pasta amb oli*

Aletes de pollastre al forn

Pa blanc logurt natural*



25

Arròs amb oli*

Truita de carbassó

Pa blanc. logurt natural*

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn*

Pa blanc. logurt natural*

27

Pasta amb oli*

Peix planxa*

Pa blanc. logurt natural*



S4

30

Macarrons amb oli*

Truita a la francesa

Pa blanc. logurt natural*



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE MARISC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

TASTETS
Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida

11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Gall dindi planxa*
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Cigrons saltats*
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

COMARQUES
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita

24

Amanida de pasta amb ou dur*

Aletes de pollastre al forn.
Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de verdures*

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE SOJA

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb oli

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal amb llenties*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc logurt

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida*

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Peix planxa*
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn. Enciam i olives*

Pa blanc logurt



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i pastanaga*

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

SETEMBRE

SENSE OU

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Carn d'au planxa*
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Arròs saltat amb hortalisses*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis amb **oli d'alfàbrega***

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Wok de verdures amb arròs.

Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Pasta bolonyesa vegetal*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma*

Lluç al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta*

Aletes de pollastre al forn. Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Lluç a la planxa*
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix*

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Carn d'au a la planxa*

Enciam i olives

Pa integral. Fruita



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

MENÚS AMB SORPRESA!

campos estela

Cuinem àpats saborosos, sans i sostenibles, en un ambient de confort i benestar al menjador.

Per això, planifiquem el menú segons la temporalitat dels aliments i hi afegim jornades especials que ens ajuden a promoure uns hàbits d'alimentació saludable entre els nens i nenes.

Com a protagonistes d'aquestes jornades trobem plats de cullera que cuinaven els nostres avis i àvies, tastets amb els quals introduïm noves elaboracions o receptes típiques de comarques que incorporen ingredients de productors de proximitat amb els que establim vincles de confiança.

Als menús identificareu fàcilment aquestes jornades seguint aquestes icones:



Olis amb aromàtiques que millorem l'acceptació d'aliments



D'elaboració pròpia amb recepta casolana



Ingredients per triar com serà l'amanida



Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament



Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis



Introducció progressiva de nous aliments i receptes



Promoció del consum de proteïna vegetal



Oferim varietat de fruita fresca per escollir



Salses a escollir per als plats de pasta o arròs



Introducció de varietats de peix fresc o blau



Aliments amb propietats beneficioses pels infants



Ens coneixen tan bé que cuineres i cuiners trien allò que més ens agrada



Receptes i aliments arrelats a la terra



Els infants trien plats festius per a dies especials

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Al plafó del centre informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Si després de més de dos dies de festa els plats programats al menú no es poden elaborar per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.