

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Pa integral **Tria fruita**



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya vegetal casolana

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

CELÍAC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada



Pasta amb bolonyesa vegetal del lleties*

Pa*. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa*
logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures, sense soja*

Arròs saltat

Pa*. Fruita

4

Lleties estofades amb hortalisses*

Bunyols de bacallà casolans* Enciam i panses

Pa*
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet



Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa*. Fruita

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans*

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa* Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa* Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet***

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa*. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Pa*
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**

Pa* Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Amanida*

Pa*. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal feta al cole*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa*. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa*
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta*

Peix fresc* Enciam i blat de moro

Pa*
logurt artesà



S2

21

Lleties estofades amb hortalisses*

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa*
Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Amanida*

Pa*. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal de lleties*

Pa*
Fruita

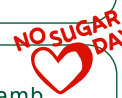


24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa* blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal*

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida* **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa*. Fruita



29

Sopa de peix i pasta*

Aletes de pollastre al forn Amanida*

Pa*
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa*. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

INTOLERANT LACTOSA

campos estela

*No afegir formatge rallat a la pasta
*logurt sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i blat de moro
Pa integral logurt artesà*

3

Coliflor i patata
Wok de gall dindi i verdures
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Bunyols de bacallà casolans*. Enciam i panses
Pa integral Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Magra de porc estofada amb xampinyons
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Pollastre a la llimona
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**
Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà*



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Pa integral **Tria fruita**



S1

14

Crema de verdures de temporada
Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**
Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal feta al cole*
Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de carbassó
Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Peix fresc
Enciam i blat de moro
Pa blanc logurt artesà*



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata
Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana*
Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Magra de porc rostida
Enciam i olives
Pa blanc logurt artesà*



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Lluc, al forn amb all i julivert
Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta
Aletes de pollastre al forn
Enciam i pipes
Pa blanc logurt artesà*

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Trita de ceba
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

OCTUBRE

PLV

campos estela

*No afegir formatge rallat a la pasta

*Postres: fruita o líquat vegetal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada



Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral fruita o líquat vegetal*

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans*. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet



Carn d'au* Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**



Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. Fruita o líquat vegetal*

11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Pa integral **Tria fruita**



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal feta al cole*. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Amanida

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita o líquat vegetal*



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya vegetal casolana *

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc **Fruita o líquat vegetal***



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Carn d'au *

Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc Fruita o líquat vegetal*

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

SENSE FRUITS SECS

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada



Pasta amb bolonyesa vegetal de llenties*

Pa blanc. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans. Amanida*

Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral
amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella Amanida*

Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Amanida

Pa integral

Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Amanida*

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Amanida*

Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya vegetal casolana de llenties*

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb verdures*

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida* **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Amanida*

Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

SENSE LLEGUM

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada

Pasta amb carn d'au*

Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures, sense salsa*

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita



4

Verdura*

Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Carn d'au* Enciam i panses

Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà

11

Verdura*

Truita de patates i amanida

Pa integral **Tria fruita**



S1

14

Crema de verdures de temporada

Carn de vedella* **al forn patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Amanida*

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Verdura*

Truita de carbassó

Amanida

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà



S2

21

Verdura*

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida

22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Amanida*

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya casolana amb carn d'au*

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Carn de vedella* Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Amanida*

Pa blanc logurt artesà

30

Verdura* Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

SENSE MARISC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada



Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses

Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet



Hamburguesa de vedella
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona
Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**



Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà

11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Pa integral
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al **forn patates de luxe estil casolà**
Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya vegetal casolana

Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn
Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

SENSE OU

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal*

Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans*. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet***

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses

Carn d'au planxa i amanida*

Pa integral

Tria fruita **PREM LA FRUITA**



S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal feta al cole* Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Carn d'au i amanida*

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta *

Peix fresc Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Lluç planxa* Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal casolana *

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal*

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta *

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Lluç planxa* Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i blat de moro
Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata
Wok de gall dindi i verdures
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Carn d'au arrebossada*.
Enciam i panses
Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Magra de porc estofada amb xampinyons
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Pollastre a la llimona
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet
Carn d'au* enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Pa integral
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada
Botifarra de porc al forn **patates de luxe estil casolà**
Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de carbassó
Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Carn d'au*
Enciam i blat de moro
Pa blanc
logurt artesà

S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc
Fruita àcida



22

Coliflor i patata
Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Magra de porc rostida
Enciam i olives
Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Carn d'au* amb all i julivert
Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa vegetal* i pasta
Aletes de pollastre al forn
Enciam i pipes
Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de ceba
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Crema de llegum*
Enciam i blat de moro
Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata
Truita francesa*
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Croquetes vegetals*
Enciam i panses
Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal*
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Llegum saltat amb xampinyons*
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Ou Dur*
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet
Crema de llegum*
Enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida
Pa integral
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada
Llegum saltat amb ceba i patata*
Pa blanc. Fruita

15

Bròquil i i patata
Truita de formatge*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de carbassó
Amanida
Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Llegum saltat*
Enciam i blat de moro
Pa blanc
logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc
Fruita àcida

22

Coliflor i patata
Crema de llegum*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa*
Enciam i olives
Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Llegum saltat*
Tria l'amanida. **Tastet hummus cigrò.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal* Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa vegetal i pasta*
Llegum saltat*
Enciam i pipes
Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de ceba
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Lluç a la planxa*
Enciam i blat de moro
Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata
Truita francesa*
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses
Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal*
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Lluç amb xampinyons*
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Ou Dur*
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet
Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Pa integral
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada
Lluç*
al forn patates de luxe estil casolà
Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata
Truita de formatge*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de carbassó
Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Peix fresc
Enciam i blat de moro
Pa blanc
logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc
Fruita àcida

22

Coliflor i patata
Lluç al forn amb ceba*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

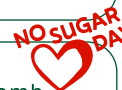
23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa*
Enciam i olives
Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Lluc, al forn amb all i julivert
Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal* Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta
Lluç al forn*
Enciam i pipes
Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de ceba
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i blat de moro
Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata
Wok de gall dindi i verdures
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses
Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Carn d'au estofada amb xampinyons*
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Pollastre a la llimona
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet
Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Pa integral
Tria fruita



S1

14

Crema de verdures de temporada
Botifarra d'au*
al forn patates de luxe estil casolà
Pa blanc. Fruita



15

Bròquil i i patata
Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de carbassó
Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Peix fresc
Enciam i blat de moro
Pa blanc
logurt artesà



S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc
Fruita àcida



22

Coliflor i patata
Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Carn d'au estofada amb verdures*
Enciam i olives
Pa blanc
logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Lluc, al forn amb all i julivert
Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta
Aletes de pollastre al forn
Enciam i pipes
Pa blanc
logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de ceba
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

[DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG](#)

OCTUBRE

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Crema de llegum*
Enciam i blat de moro
Pa integral
Fruita o líquat vegetal*

3

Coliflor i patata
Llegum saltat amb arròs*
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Pasta amb verdures*. Enciam i panses
Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Crema de llegum*
Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Llegum saltat amb xampinyons*
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Llegum saltat*
Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma
o **salsa de tomàquet**
Crema de llegum*
Enciam i tomàquet
Pa blanc. Fruita o líquat vegetal*



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Arròs amb verdures*
Amanida
Pa integral
Tria fruita*



S1

14

Crema de verdures de temporada
Llegum saltat amb ceba i patata*
Pa blanc. Fruita

15

Bròquil i i patata
Crema de llegum*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures
Llegum saltat amb verdures*.
Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses
Arròs amb verdures*
Amanida
Pa blanc
Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Llegum saltat*
Enciam i blat de moro
Pa blanc
Fruita o líquat vegetal*

S2

21

Llenties estofades amb hortalisses
Pasta amb verdures* Enciam i tomàquet
Pa blanc
Fruita àcida

22

Coliflor i patata
Crema de llegum*
Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral
Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Crema de llegum*
Enciam i olives
Pa blanc
Fruita o líquat vegetal*



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Hummus de cigri
Tria l'amanida. Fruita



S3

28

Arròs amb salsa de verdures
Crema de llegum*
Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa vegetal i pasta*
Llegum saltat*
Enciam i pipes
Pa blanc
Fruita o líquat vegetal*

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Patates amb verdures*
Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINESTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLI AL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINESTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSA DE IOGURT POMA

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruitess de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

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.