

NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL CASOLANA

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

celíac

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET*

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA* I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES*

ARRÒS SALTAT, PA* I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL de lleties*

PA* I FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES*

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS*

ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA ÀCIDA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA*

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA* I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA* I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA*

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA* I TRIA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL feta al cole*

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA* I FRUITA

21

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA

22

PASTA AMB oli d'alfàbrega*

PEIX FRESC*

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I IOGURT

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA* I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES*

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES*

PA* I FRUITA

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

AMANIDA*, PA* I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA*

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA* I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

INTOLERANT FRUCTOSA I
SORBITOL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4

MACARRONS AMB OLI

TRUITA A LA FRANCESA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

5

PATATA

GALL DINDI PLANXA

ARRÒS AMB OLI, PA BLANC I IOGURT NATURAL

6

ARRÒS AMB OLI

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

PA BLANC I IOGURT NATURAL

7

PATATA I BRÓCOLI

LLUÇ PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

8

PASTA AMB OLI

BACALLÀ A LA PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

S5

11

ARRÒS AMB OLI

HAMBURGUESA DE VEDELLA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

12

PATATA BULLIDA

MAGRA DE PORC PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

13

PATATA BULLIDA

POLLASTRE PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

14

MACARRONS AMB OLI

LLUÇ AL FORN*

PA BLANC I IOGURT NATURAL

15

ARRÒS AMB OLI

TRUITA DE PATATES

PA BLANC I IOGURT NATURAL



S1

18

PATATA BULLIDA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

PA BLANC I IOGURT NATURAL

19

BRÓCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

PA BLANC I IOGURT NATURAL

20

ARRÒS AMB OLI

HAMBURGUESA VEDELLA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

21

PATATA BULLIDA

TRUITA FRANCESA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

22

PASTA AMB OLI

PEIX FRESC PLANXA O FORN

PA BLANC I IOGURT NATURAL



S2

25

ARRÒS AMB OLI

MAGRA DE PORC PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

26

PASTA AMB OLI

TRUITA A LA FRANCESA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

27

PATATA AMB OLI

LLUÇ PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

28

PATATA AMB OLI

GALL DINDI PLANXA

PA BLANC I IOGURT NATURAL

29

MACARRONS AMB OLI

LLUÇ AL FORN

PA BLANC I IOGURT NATURAL



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

INTOLERANT LACTOSA

- NO afegir formatge rallat a la pasta

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT*

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS*

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT*

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL feta al cole*

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI D'ALFÀBREGA*

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT*

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT*

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

MEATLESS DAY

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASSANYA AMB BOLONYESA VEGETAL*

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

OVOLACTEOVEGETARIÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I
PATATA

WOK DE SOJA I
VERDURES*

ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA BLANC
I FRUITA

1



8

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BUNYOLS DE
VERDURES*

ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



11

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL*

ENCIAM I PANSES,
PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

LLEGUM SALTAT
AMB
XAMPINYONS*

PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I
PATATA

TRUITA
FRANCESA*

TRIA L'AMANIDA
PA INTEGRAL I
FRUITA

14

MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15

MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
PATATES

PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA



18

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

TRUITA
FRANCESA*

ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA

21

CIGRONS
ESTOFATS AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
CARBASSÓ

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA PESTO

CREMA DE
LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT



25

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL
CASOLANA

PA INTEGRAL
I FRUITA

28

COLIFLOR I
PATATA

SOJA AMB
VERDURES*

ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I FRUITA

29

MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

CREMA DE LLEGUM*

TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

PLV
• NO afegir formatge rallat a la pasta
* Fruita de nostres

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA*

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS*

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CARN D'AU*

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA*

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL feta al cole*

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI D'ALFÀBREGA*

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA*

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

MEATLESS DAY

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASSANYA AMB BOLONYESA VEGETAL*

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE SOJA I VERDURES*

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

MEATLESS DAY PA BLANC I FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

S5

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL*

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

LLUÇ* AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

TRUITA FRANCESA*

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

S1

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LLUÇ AL FORN*

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY TASTETS

21

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

S2

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL CASOLANA

MEATLESS DAY PA INTEGRAL I FRUITA

28

COLIFLOR I PATATA

SOJA AMB VERDURES*

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE FRUITS SECS

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I
PATATA

WOK DE GALL
DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES*

PA BLANC
I FRUITA



1



8

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS

AMANIDA*, PA
INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



12

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA

TRIA L'AMANIDA*
PA INTEGRAL I
FRUITA

14

MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15

MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
PATATES

PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA



18

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN

ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

AMANIDA*, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA



21

CIGRONS
ESTOFATS AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
CARBASSÓ

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA PESTOOLI
D'ALFÀBREGA*

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT



25

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

MAGRA DE PORC
ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL
CASOLANA DE
LLENTIES*

PA INTEGRAL
I FRUITA



28

COLIFLOR I
PATATA

GALL DINDI
ESTOFAT AMB
VERDURES

AMANIDA*, PA
BLANC I FRUITA

29

MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA*, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE LLEGUM

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4
MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5
COLIFLOR I
PATATA

WOK DE GALL
DINDI I VERDURES*

ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
CARN*

PA BLANC
I FRUITA

8
VERDURA*

BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS

ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



S5

11
ARRÒS AMB
TOMÀQUET

CARN VERMELLA
(no picada)*

ENCIAM I PANSES,
PA BLANC I FRUITA

12
CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13
MONGETA VERDA I
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA

TRIA L'AMANIDA
PA INTEGRAL I
FRUITA

14
MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15
VERDURA*

TRUITA DE
PATATES

PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA



S1

18
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

CARN VERMELLA
(no picada)*

ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19
BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA

21
VERDURA*

TRUITA DE
CARBASSÓ

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT



S2

25
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

MAGRA DE PORC
ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26
VERDURA*

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL
CASOLANA de carn*

PA INTEGRAL
I FRUITA

28
COLIFLOR I
PATATA

GALL DINDI
ESTOFAT AMB
VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I FRUITA

29
MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

sense
marisc

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I
PATATA

WOK DE GALL
DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA BLANC
I FRUITA

8

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS

ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

11

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

ENCIAM I PANSES,
PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA

TRIA L'AMANIDA
PA INTEGRAL I
FRUITA

14

MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15

MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
PATATES

PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA

18

CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN

ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA

21

CIGRONS
ESTOFATS AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
CARBASSÓ

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT

25

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

MAGRA DE PORC
ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL
CASOLANA

PA INTEGRAL
I FRUITA

28

COLIFLOR I
PATATA

GALL DINDI
ESTOFAT AMB
VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I FRUITA

29

MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE
OU

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4
MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET*

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5
COLIFLOR I
PATATA

WOK DE GALL
DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL*

PA BLANC
I FRUITA

8
LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS*

ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

11
ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

ENCIAM I PANSES,
PA BLANC I FRUITA

12
CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13
MONGETA VERDA I
PATATA

POLLASTRE A LA
LLIMONA

TRIA L'AMANIDA
PA INTEGRAL I
FRUITA

14
MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA*

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

CARN D'AU
PLANXA* I
AMANIDA

PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA

18
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN

ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19
BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL
FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEDELLA*

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA

21
CIGRONS
ESTOFATS AMB
HORTALISSES

CARN BLANCA
PLANXA*

ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT

25
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

MAGRA DE PORC
ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL CASOLANA*

PA INTEGRAL
I FRUITA

28
COLIFLOR I
PATATA

GALL DINDI
ESTOFAT AMB
VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I FRUITA

29
MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA*

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE PEIX

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4
MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5
COLIFLOR I PATATA
WOK DE GALL DINDI I VERDURES
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6
ARRÒS AMB Salsa de VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

8
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
CARN ARREBOSSADA*
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

11
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12
CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA
MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13
MONGETA VERDA I PATATA
POLLASTRE A LA LLIMONA
TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14
MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA
CARN D'AU PLANXA*
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

18
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB Salsa de VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

21
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO
CARN D'AU PLANXA*
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

25
ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET
MAGRA DE PORC ROSTIDA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
LASANYA VEGETAL CASOLANA
PA INTEGRAL I FRUITA

28
COLIFLOR I PATATA
GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29
MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA
CARN D'AU PLANXA*
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE
POLLASTRE

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

LLUÇ* AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

CARN VERMELLA*

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

LLUÇ* AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL CASOLANA

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE PORC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

S5

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

LLUÇ* AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

S1

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA D'AU* AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

S2

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL CASOLANA

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4
MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET

CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I OLIVA, PA
INTEGRAL I FRUITA

5
COLIFLOR I
PATATA

WOK DE SOJA I
VERDURES*
ARRÒS SALTAT, PA
BLANC I FRUITA

6
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT

7
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL
PA BLANC
I FRUITA



8
LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BUNYOLS DE
VERDURES*
ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



11
ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL*
ENCIAM I PANSES,
PA BLANC I FRUITA

12
CREMA DE
PASTANAGA AMB
CORSTONS DE PA

LLEGUM SALTAT
AMB
XAMPINYONS*
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

13
MONGETA VERDA I
PATATA

LLEGUM SALTAT*
TRIA L'AMANIDA
PA INTEGRAL I
FRUITA

14
MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA

CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I IOGURT

15
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA DE
PATATES
PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA



18
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA

LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I
TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA

19
BRÒCOLI I PATATA
TRUITA
FRANCESA*

ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB
SALSA
DE VERDURES

HAMBURGUESA
VEGETAL
BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA BLANC I FRUITA



21
CIGRONS
ESTOFATS AMB
HORTALISSES

PASTA AMB
VERDURES*
ENCIAM I
TOMÀQUET, PA
BLANC I FRUITA

22
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA PESTO

CREMA DE
LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
IOGURT



25
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

26
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

PASTA AMB
VERDURES*
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

27
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL
CASOLANA
PA INTEGRAL
I FRUITA



28
COLIFLOR I
PATATA

SOJA AMB
VERDURES*
ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I FRUITA

29
MACARRONS
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

CREMA DE LLEGUM*
TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

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	MINISTRA 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	MINISTRA 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 QUINOA, 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 – Fruites 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.