



		DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
			Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa d'au amb cigrons i pasta	Arròs a la milanesa
		FESTIU	Croquetes variades amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i olives	Botifarra de porc amb amanida
			Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa
			Energia: 603,32 Kcal	Energia: 489,16 Kcal	Energia: 676,05 Kcal
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	
Crema de carbassa amb crostons de pa	Llenties estofades	Espinacs amb patates	Arròs amb carxofes i pebrot		
Tallarines amb bolonyesa vegetal	Remenat d'ou i xampinyons amb enciam, blat de moro i cogombre	Contracuixa de pollastre a la planxa amb samfaina	Lluç al forn amb enciam i magrana	FESTIU	
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa		
Energia: 456,25 Kcal	Energia: 510,02 Kcal	Energia: 479,52 Kcal	Energia: 540,76 Kcal		
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	
Espirals al pesto	Crema de pèsols	Sopa minestrone	Trinxat de la Cerdanya	Arròs amb salsa de tomàquet	
Truita paisana amb enciam i raves	Mandonguilles de vedella amb pastanaga i patates	Llimanda al forn amb amanida	Pollastre al forn amb xips de moniato	Nuggets vegetals amb amanida tres colors	
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	
Energia: 669,57 Kcal	Energia: 689,56Kcal	Energia: 451,55 Kcal	Energia: 595 ,26Kcal	Energia: 582,68 Kcal	
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	
Crema de carbassó	Coliflor gratinada amb beixamel	Mongeta blanca estofada	Sopa d'au amb lletres	Risotto de bolets	
Fideuà amb sípia i musclos	Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèsols	Lluç al forn amb juliana de carbassó i pastanaga amb enciam	Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam	Pollo alla cacciatora	
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada	Gelatto / Pa	
Energia: 516,13 Kcal	Energia: 446,34 Kcal	Energia:478,72 Kcal	Energia:540,53 Kcal	Energia: 671,28Kcal	
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30			
Patates estofades	Tortellinis amb sofregit	Cigrons saltats amb hortalisses			
Truita a la francesa amb enciam, cogombre i olives	Fogoner al forn amb enciam i magrana	Cap de llom al forn amb salsa de poma			
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa			
Energia: 513,4 Kcal	Energia:574 Kcal	Energia: 594, 66 Kcal			



Elaborat amb Heura, 100% proteïna vegetal.

No us perdeu el nostre blog, aquest mes us explicarem molt més sobre els productes d'Heura.

- Fruita de temporada. Pa blanc i integral.
- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.

Divendres dia 25: Risotto!

Aquesta recepta italiana d'arròs com a principal ingredient es pot combinar amb el que vulgueu! Aquest mes, la preparem amb bolets perquè són un aliment de temporada (i perquè estan boníssims!). Us animeu a fer el vostre propi risotto a casa?