

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

2
ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PEBROT
ENCIAM I BLAT
PA INTEGRAL FRUITA

3
BRÓCOLI I PATATA
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES
PA FRUITA

4
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA

5
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I PASTANAGA
PA IOGURT

6
CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO
OUS AL FORN
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL FRUITA

S2

9
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
MAGRA ROSTIDA AMB POMA
ENCIAM I BLAT
PA INTEGRAL FRUITA

10
MONGETA I PATATA
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL FRUITA

11
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA
PA FRUITA

12
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATES DELUXE
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

13
BROU D'AU I PASTA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES DELUXE
PA IOGURT

S3

16
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
POLLASTRE A LA FARIGOLA
ENCIAM I PIPES
PA FRUITA

17
PASTA AMB Salsa DE CARBASSA I POMA
LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I XERRIS
PA INTEGRAL FRUITA

18
CREMA DE VERDURES
LASSANYA VEGETAL
PA INTEGRAL FRUITA

19
ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL FRUITA

20
PATATA I PÈSOLS AL VAPOR
GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
PA IOGURT

S4

23
COL·I·FLOR I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT
ENCIAM I BLAT
PA INTEGRAL FRUITA

24
BROU VEGETAL AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
PA FRUITA

25
ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB Salsa DE PORRO
ENCIAM I XERRIS
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

26
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA
PA IOGURT

27
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL FRUITA



PASTA AMB PESTO DE PIPES I ALFÀBREGA

La nostra recepta de pesto amb alfàbrega fresca, oli d'oliva, formatge i pipes és ideal per acompanyar els plats de pasta. Us animeu a preparar-la? No us perdeu el pas a pas al nostre blog!