

DILLUNS

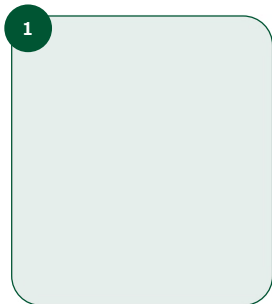
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S5



S1

4 ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL FRUITA



5 AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
PA BLANC FRUITA

6 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

7 CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA
ENCIAM I XERRIS
PA BLANC FRUITA



8 MONGETA I PATATA
MAGRA DE PORC ESTOFADA
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL IOGURT

S2

11 PASTA AMB SALSÀ PIPESTO
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA



12 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
SALSITXES DE PORC AL FORN
TASTET DE GASPATXO
PA BLANC IOGURT



13 AMANIDA DE PATATA
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES
PA INTEGRAL FRUITA



14 MONGETA, PASTANAGA I COLIFLOR
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOIA
PA BLANC FRUITA

15 ARRÒS AMB SALSÀ DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA



S3

18 PATATA I PÈSOLS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

19 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PIPES
PA BLANC FRUITA



20 CREMA DE VERDURES
AMANIDA DE LLENTIES
PA INTEGRAL FRUITA



21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC FRUITA ÀCIDA

22 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL IOGURT



S4

25 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I XERRIS
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA



26 ARRÒS TRES DELÍCIES
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC FRUITA

27 AMANIDA RUSSA AMB TONYINA
POLLASTRE ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL IOGURT

28 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE VERDURES I FORMATGE
SALMÓ AL FORN
TASTET D'HUMMUS CIGRONS
PA BLANC FRUITA



29 VICHISSE
LASSANYA BOLONYESA VEGETAL DE SOIA
PA INTEGRAL FRUITA



AMANIDA RUSSA

Un plat fresc i complet, ideal per als dies més càlids. La combinació de verdures i ou aporta textura i equilibri, mentre que la maionesa li dona cremositat i sabor. Una recepta tradicional, suau i molt agradable.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG