

NOVEMBRE

BASAL

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
PABLANC 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, PABLANC 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

S1

18
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC 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, PABLANC I FRUITA
TASTETS
MEATLESS DAY

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

S2

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

26
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA ÀCIDA
MEATLESS DAY

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



Lenties 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