

NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4
MACARRONS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

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

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

7
MENESTRA DE VERDURES
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PABLANC I FRUITA



8
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

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
ESTOFAT DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS
TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14
MACARRONS AMB SALSAS 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
AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA FRUITA



S1

18
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES DE LUXE, PABLANC I FRUITA

19
BROU VEGETAL I PASTA
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20
BRÓCOLI I PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PABLANC I FRUITA

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

22
ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES
LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT



S2

25
CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA
ENCIAM I PIPES, PABLANC I IOGURT

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

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

28
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I OLIVES, PABLANC I IOGURT

29
MACARRONS AMB SALSAS DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA



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