

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

IOGURT

2 LLENTIES
AMB VERDURES

OUS AL FORN AMB
TOMÀQUET
ENCIAM I
PASTANAGA

PA
FRUITA

3 PÈSOLS I PATATA
BULLIDA

SALSITXES DE PORC
AL FORN

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL
FRUITA

6 ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB
PATATES I CEBA

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL
FRUITA

7 MONGETA BULLIDA I
PATATA

MANDONGUILLES
AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT
PA
IOGURT

8 CIGRONS AMB
VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL
FRUITA

9 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB SALSA
BOLONYESA
VEGETAL

PA
FRUITA

10 BROU D'AU I PASTA

POLLASTRE A LA
LLIMONA AMB
PATATES DE LUXE

PA INTEGRAL
FRUITA

13 ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

14 CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES

PA
FRUITA

15 CIGRONS AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL
FRUITA

16 COL · I · FLOR I
PATATA

VEDELLA AMB
XAMPINYONS

ENCIAM I PANSES

PA
FRUITA

17 ESPAGUETTIS AMB
SALSA PIPESTO
D'ALFÀBREGA I PIPES

LLUÇ AMB CEBA I
TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT

PA INTEGRAL
IOGURT

20 LLENTIES AMB
VERDURES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL
FRUITA

21 CREMA CARBASSÓ

MAGRA DE PORC
ROSTIDA

ENCIAM I PIPES

PA
FRUITA

22 PASTA AMB SALSA
CARBASSA I POMA

LLUÇ FORN AMB ALL
JULIVERT

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL
IOGURT

23 PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

LASSANYA VEGETAL

PA
FRUITA

24 ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

ALETES POLLASTRE
ROSTIDES

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

27 MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

TRUITA CARBASSÓ

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL
FRUITA

28 CREMA PASTANAGA
AMB CROSTONS

HAMBURGESA
VEDELLA

ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ARRÒS AMB
HORTALISSES

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I BLAT

PA INTEGRAL
FRUITA

30 BRÓCOLI I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

ENCIAM I
PASTANAGA

PA
FRUITA

31 MACARRONS
AMB SALSA
TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT

POLLASTRE AMB
SALSA DE TARDOR

PATATES XIPS
PA
NATILLA XOCOLATA



MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA POMODORO

La nostra salsa pomodoro, feta amb tomàquet i un toc de poma dona una dolçor molt suau a aquesta recepta de mandonguilles. Un plat de tota la vida amb un petit gir que agrada a tothom.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG