

SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal Bastonets pastanaga Pa integral Fruita	2 Amanida de lleties Truita de patates Enciam i xerris Pa blanc Fruita	3 Crema de porros Wok de pollastre amb verdures i arròs saltejat Pa integral Fruita	4 Mongeta bullida i patata Pasta amb salsa bolonyesa vegetal Pa blanc Fruita	5 Arròs tres delícies Lluç arrebossat amb patates xips Pa integral Fruita
8 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal Bastonets pastanaga Pa integral Fruita	9 Crema de verdures Pollastre rostit amb herbes provençals Enciam i pipes Pa blanc Fruita	10 Cigrons amb verdures Truita de patates Enciam i xerris Pa integral Fruita àcida	11 Pasta amb salsa pesto d'alfàbrega i pipes Lluç amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa integral logurt	12 Pasta amb salsa pesto d'alfàbrega i pipes Lluç amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa integral logurt
15 Lleties amb verdures Truita francesa Enciam i cogombre Pa integral Fruita	16 Crema de Carbassó Magra de porc rostida Enciam i pipes Pa blanc Fruita	17 Pasta amb salsa de carbassa i poma Lluç al forn amb all i julivert Enciam i xerris Pa integral logurt	18 Patata, mongeta i pastanaga Lassanya vegetal Pa blanc Fruita	19 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides Enciam i pastanaga Pa integral Fruita
22 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassó Enciam i xerris Pa integral Fruita	23 Crema de pastanaga i crostons de pa Hamburguesa de vedella Enciam i cogombre Pa integral Fruita	24 FESTIU	25 Bròcoli i patata Gall dindi estofat amb xampinyons Enciam i pastanaga Pa blanc logurt	26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Pollastre amb ceba i poma Enciam i panses Pa blanc Fruita
29 Patata, mongeta i col·i i flor Fideua Pa blanc Fruita	30 Crema de carbassa Wok de pollastre amb verdures Enciam i xerris 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!

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG