

# ABRIL

campos estela

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

6

MEATLESS DAY

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA

PA BLANC I FRUITA

TRIEM LA FRUITA

8

PASTA AMB SALSÀ DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

TASTETS

9

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

OUS AL FORN AMB TOMÀQUET

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC FRUITA ÀCIDA

INTEGRAL

10

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA LLIMONA

ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL IOGURT

S2

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

MAGRA ROSTIDA AMB POMA

ENCIAM I BLAT PA INTEGRAL I FRUITA

14

MONGETA TENDRA I PATATA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL FRUITA

DE COMARQUES

15

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC IOGURT

16

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

BLAU FRESH

17

BROU D'AU AMB PASTA

ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES

PATATES DELUXE

PA FRUITA

S3

20

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I PIPES

PA BLANC FRUITA ÀCIDA

DE COMARQUES

21

PASTA AMB SALSÀ PIPESTO

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL FRUITA

XIPI XIPI

22

CREMA DE VERDURES

LASSANYA VEGETAL

PA INTEGRAL FRUITA

TRIEM LA FRUITA

23

SOPA DE LLETRES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB MONGETES SEQUES

PA INTEGRAL FRUITA

24

PÈSOLS I PATATA AL VAPOR

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

PA BLANC IOGURT

S4

27

OL · I · FLOR I PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT

PA INTEGRAL FRUITA

INTEGRAL

28

ARRÒS AMB SALSÀ DE VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ DE PORRO

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

NO SUGAR DAY

29

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA BOLONYESA VEGETAL

ENCIAM I XERRIS

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

MEATLESS DAY

30

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC IOGURT

IAIA'S DAYS

\*La fruita àcida, com els cítrics, ajuden en l'absorció del ferro que aporten els plats de llegums.



## TRUITA DE CEBÀ

Un plat popular a molts territoris de Catalunya que demostra que, amb pocs ingredients, es poden aconseguir resultats molt saborosos. El secret és coure la ceba a foc lent fins que quedi ben daurada i quallar l'ou amb cura perquè la truita quedi suau i sucosa.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG