

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
MACARRONS
INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB ALLI
JULIVERT

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL
FRUITA

3
BRÓCOLI I PATATA

MAGRA A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET AL
FORN

PA BLANC
FRUITA

4
CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL
IOGURT

5
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

SALMÓ AL FORN

ENCIAM I
REMOLATXA
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

6
ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

POLLASTRE A LA
LLIMONA
ENCIAM I API

PA INTEGRAL
FRUITA

9
PATATA I PÈSOL

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL
IOGURT

10
LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

POLLASTRE A LA
FARIGOLA

ENCIAM I PIPES

PA BLANC
FRUITA

11
CREMA DE
VERDURES

MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
SOFREGIT CEBA I
TOMÀQUET

ENCIAM I PANSES
PA INTEGRAL
FRUITA

12
ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

TRUITA DE
CARBASSÓ

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC
FRUITA

13
ESPAGUETIS
PIPESTO

LLUÇ ARREBOSSAT

PATATES DE LUXE
PA INTEGRAL
FRUITA AMB
XOCOLATA

16

FESTA

17
BROU VEGETAL I
PASTA

TRUITA DE
FORMATGE

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
IOGURT

18
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

19
CREMA DE
CARBASSA

LLOM AMB SALSA

ENCIAM I
PASTANAGA

PA BLANC I FRUITA

20
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN
AMB MONIATO

ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23
TALLARINES
YAKISOBA

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL
FRUITA

24
ARRÒS 3 DELÍCIES

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

ENCIAM I API

PA INTEGRAL
FRUITA

25
MONGETA I PATATA

PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL

PA BLANC
FRUITA

26
CREMA DE PÈSOLS

POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I POMA

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC
IOGURT

27
LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

LLUÇ A LA Llimona

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA



POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA

La dolçor natural de la poma i la suavitat de la ceba rostida són les protagonistes d'aquesta recepta de pollastre. Com a resultat, tenim un plat melós i aromatitzat amb herbes mediterrànies.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE