

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
COLIFLOR I PATATA
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
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PABLANC I FRUITA

8
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
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
POLLASTRE A LA LLIMONA
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
PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

S1

18
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA

19
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES
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
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS PESTO
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

S2

25
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
MAGRA DE PORC ROSTIDA
ENCIAM I OLIVES, 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
COLIFLOR I PATATA
GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

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



Llenties 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

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINISTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLIAL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT POMA

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra