

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

6

ESCUDELLA DE PASTA AMB CIGRONS

7

ARRÓS AMB XAMPINYONS

8

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (patata, ceba, tomàquet)

ESTOFAT DE PORC A LA MALLORQUINA

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I COGOMBRE

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB SAMFAINA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

12

CREMA DE CARBASSÓ

13

PAELLA MARINERA AMB DAUS DE RAP

14

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

15

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

16

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA AMB TONYINA

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS

BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

19

PAELLA DE L'HORT

20

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

21

CREMA DE VERDURES

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

23

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

26

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB PATATA I BACON

27

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

28

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS DE PA

29

SOPA D'AU AMB PASTA

30

AMANIDA D'ARRÓS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

GALETS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

