

DILLUNS

2

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ

BACALLÀ AL FORN

PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE GALL D'INDI

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

DIMECRES

4

MONGETES SEQUES GUISADES
FILET DE PORC AL FORN

AMANIDA VARIADA

FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PLÀTAN

DIJOUS

5

TRINXAT DE COL AMB PATATA
POLLASTRE A LA TARONJA

TOMÀQUET AMANIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

B: MACEDÒNIA

DIVENDRES

6

ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS

ESTOFAT DE LLENTIES

FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



9

MONGETA TENDRA AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE PERNIL DEL PAÍS

11

CREMA DE PÈSOLS

POLLASTRE AL FORN

ENCIAM I BROS

FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PLÀTAN

12

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE
TOMÀQUET

ESTOFAT DE VEDELLA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

B: MACEDÒNIA

13

AMANIDA D'ESPIRALS
GALL D'INDI A LA PLANXA

TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

16

FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17

MONGETES SEQUES ESTOFADES

POLLASTRE A LA PLANXA

PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

18

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

SEITONS A L'ANDALUSA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PLÀTAN

19

BROU D'AU AMB PASTA

GALL DINDI ESTOFAT

ENCIAM

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

B: MACEDÒNIA

20

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA

OUS REMENATS

AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

23

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA

LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE GALL D'INDI

24

BROQUIL AMB BEIXAMEL

TRUITA DE PATATES

ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

25

BROU D'AU I PASTA

POLLASTRE AL FORN

TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PLÀTAN

26

CREMA DE VERDURES

PASTÍS PARMENTIER

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

B: MACEDÒNIA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS I
PASTANAGA)

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE