

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
ESPAGUETIS CARBONARA
BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL D'INDI

3
CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

4
MONGETES SEQUES GUISADES
FILET DE PORC AL FORN
AMANIDA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

5
TRINXAT DE COL AMB PATATA
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

6
ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS
ESTOFAT DE LLENTIES
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL DEL PAÍS

9
MONGETA TENDRA AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
PASTANAGA I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL DEL PAÍS

11
CREMA DE PÈSOLS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

12
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE
TOMÀQUET
ESTOFAT DE VEDELLA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

13
AMANIDA D'ESPIRALS
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB XOCOLATA

16
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ

17
MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
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 D'INDI ESTOFAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

20
CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL D'INDI

23
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
DAUS DE RAP ARREBOSSATS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL D'INDI

24
BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

25
BROU D'AU I PASTA
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET, PASTANAGA I
OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

26
CREMA DE VERDURES
PASTÍS PARMENTIER
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

27
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL DEL PAÍS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

