GENER

SENSE OU

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1	2
S1	5	6	7	8 ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES fetes al col.le* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC I FRUITA	9 CREMA DE VERDURES **PASTA sense ou AMB SOJA TEXTURIZADA*** PA INTEGRAL FRUITA FET AL COL·LE
S2	12 COLIFLOR I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL I FRUITA	13 BROU VEGETAL I PASTA* CARN D'AU* ENCIMA I OLIVES PA BLANC IOGURT	14 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE PORRO ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	15 CREMA DE CARBASSA **BUNYOLS DE BACALLÀ*** ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC I FRUITA FET AL COL·LE	16 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL **FRUITA** TRIEM LA FRUITA
S3	19 PASTA sense ou* YAKISOBA LLUÇ PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA	20 ARRÒS 3 DELICIES, sense ou* **HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA** ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL FRUITA DE COMARQUES	21 **MONGETA I PATATA** **PASTA sense ou*INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL** **PA BLANC** **FRUITA** MEATLESS DAY	22 CREMA DE PÈSOLS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC **IOGURT** NO SUGAR DAY	23 MONGETES SEQUES AMB HORTALISSES **PEIX FRESC** ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA BLAU FRESH
S4	26 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES HAMBURGUESA DE VEDELLA* **ENCIAM I OLIVES** PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA INTEGRAL	27 TRINXAT DE COL I PATATA WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES PA BLANC FRUITA	28 **ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET** LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PEBROT **PA INTEGRAL** FRUITA TRIA L'AMANIDA	29 **ESCUDELLA DE L'ÀVIA(pasta sense ou)*** **CARN D'OLLA** ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA IAIA'S DAYS	30 CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO **CARN D'AU*** ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL IOGURT TRIEN LES CUINERES

ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Quan arriba el fred, hi ha un plat que mai falla: l'escudella. Una recepta arrelada a la cuina d'hivern, que funciona gairebé com un plat únic complet. Primer, una escudella amb pasta, i després, la saborosa carn d'olla.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Consulteu la valoració nutricional a www.camposestela.com (apartat "Menú")