

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

S2

19

20

21

22

23

S3

26

27

28

29

30

S4



## 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

S2

19

20

21

22

23

S3

26

27

28

29

30

S4

BRÓCOLI I PATATA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIMA I OLIVES  
PA BLANC  
IOGURT s/lactosa\*

ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES  
LLENTIES AMB HORTALISSES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLENTIES AMB VERDURES  
PA BLANC I FRUITA

CREMA DE VERDURES  
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL  
PA INTEGRAL FRUITA

TALLARINES YAKISOBA  
TRUITA DE CARBASSA I CEBA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL FRUITA

ARRÒS 3 DELICIES\*  
HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PA INTEGRAL FRUITA

MONGETA I PATATA  
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL  
PA BLANC FRUITA

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC  
IOGURT s/lactosa\*

LLENTIES AMB ARRÒS  
PEIX FRESC  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS SALTATS  
PA INTEGRAL FRUITA

MONGETA I PATATA  
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES  
PA BLANC FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ESCUDELLA DE L'ÀVIA  
CARN D'OLLA  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC FRUITA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
IOGURT s/lactosa\*



## 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

S2

19

20

21

22

23

S3

26

27

28

29

30

S4

BRÓCOLI I PATATA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
PEIX PLANXA\*  
ENCIMA I OLIVES  
PA BLANC IOGURT

ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES  
LLENTIES AMB HORTALISSES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLENTIES AMB VERDURES  
PA BLANC I FRUITA

CREMA DE VERDURES  
MACARRONS s/ ou AMB BOLONYESA VEGETAL\*  
PA INTEGRAL FRUITA

PASTA s/ou YAKISOBA\*  
PEIX PLANXA\*  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL FRUITA

ARRÒS 3 DELICIES\*  
HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PA INTEGRAL FRUITA

MONGETA I PATATA  
PASTA INTEGRAL s/ou AMB BOLONYESA VEGETAL\*  
PA BLANC FRUITA

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC IOGURT

LLENTIES AMB ARRÒS  
PEIX FRESC  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS SALTATS  
PA INTEGRAL FRUITA

MONGETA I PATATA  
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES  
PA BLANC FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

ESCUDELLA DE L'ÀVIA, pasta s/ou\*  
CARN D'OLLA  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC FRUITA

CREMA DE VERDURES  
PEIX PLANXA\*  
ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL IOGURT



## 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

S2

19

20

21

22

23

S3

26

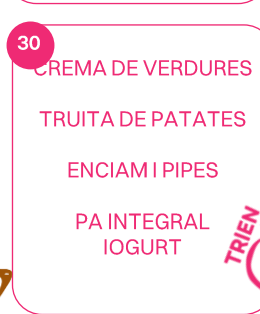
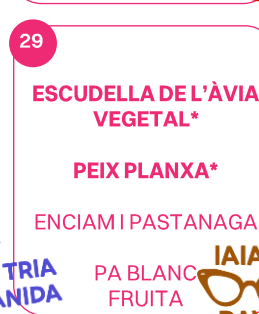
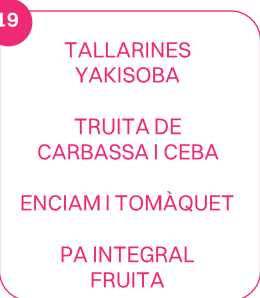
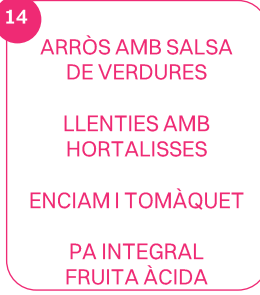
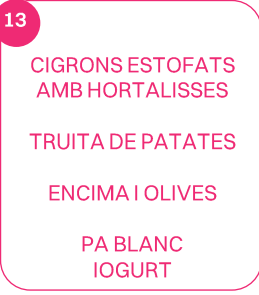
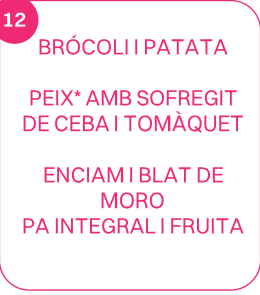
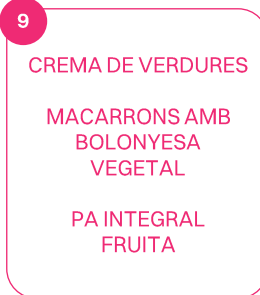
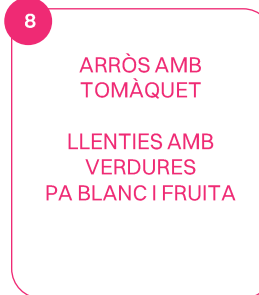
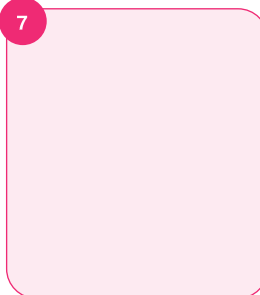
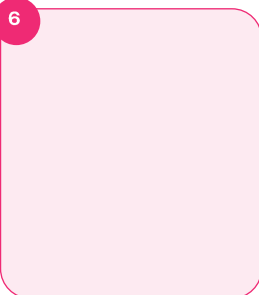
27

28

29

30

S4



## 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

S2

19

20

21

22

23

S3

26

27

28

29

30

S4

BRÓCOLI I PATATA  
LLEGUM AMB  
SOFREGIT DE CEBA I  
TOMÀQUET\*  
ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIMA I OLIVES  
PA BLANC  
IOGURT

ARRÒS AMB Salsa  
DE VERDURES  
LLENTIES AMB  
HORTALISSES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET  
LLENTIES AMB  
VERDURES  
PA BLANC I FRUITA

CREMA DE VERDURES  
MACARRONS AMB  
BOLONYESA  
VEGETAL  
PA INTEGRAL  
FRUITA

TALLARINES  
YAKISOBA  
TRUITA DE  
CARBASSA I CEBA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL  
FRUITA

ARRÒS 3 DELICIES\*  
HAMBURGUESA  
VEGETAL\*  
ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
PA INTEGRAL  
FRUITA

MONGETA I PATATA  
PASTA INTEGRAL  
AMB BOLONYESA  
VEGETAL  
PA BLANC  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CEBA\*  
ENCIAM I  
PASTANAGA  
PA BLANC  
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES\*  
ARRÒS AMB  
VERDURES\*  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ARRÒS INTEGRAL  
AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS SALTATS  
PA INTEGRAL  
FRUITA

MONGETA I PATATA  
REVOLTIM D'OU AMB  
VERDURES\*  
PA BLANC  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES  
LLUÇ AL FORN AMB  
CEBA I PEBROT  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ESCUDELLA DE L'ÀVIA  
VEGETAL\*  
PEIX PLANXA\*  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
IOGURT

INTEGRAL

MEATLESS  
DAY

FET  
AL  
COL·LE

TRIEM LA  
FRUITA

NO SUGAR  
DAY

TRIA  
L'AMANIDA

IAIA'S  
DAYS

TRIEM 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

5

6

7

1

2

S2

12

13

14

15

16

S3

19

20

21

22

23

S4

26

27

28

29

30

BRÓCOLI I PATATA  
LLEGUM AMB  
SOFREGIT DE CEBA I  
TOMÀQUET\*  
ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES  
PATATES I VERDURES\*  
ENCIMA I OLIVES  
PA BLANC  
FRUITA\*

ARRÒS AMB Salsa  
DE VERDURES  
LLENTIES AMB  
HORTALISSES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET  
LLENTIES AMB  
VERDURES  
PA BLANC I FRUITA

CREMA DE VERDURES  
MACARRONS AMB  
BOLONYESA  
VEGETAL  
PA INTEGRAL  
FRUITA

TALLARINES  
YAKISOBA  
LLEGUM AMB  
CARBASSA I CEBA\*  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL  
FRUITA

ARRÒS 3 DELICIES\*  
HAMBURGUESA  
VEGETAL\*  
ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
PA INTEGRAL  
FRUITA

MONGETA I PATATA  
PASTA INTEGRAL  
AMB BOLONYESA  
VEGETAL  
PA BLANC  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
LLEGUM SALTAT AMB  
CEBA\*  
ENCIAM I  
PASTANAGA  
PA BLANC  
FRUITA\*

LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES\*  
ARRÒS AMB  
VERDURES\*  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ARRÒS INTEGRAL  
AMB TOMÀQUET  
PÈSOLS SALTATS  
PA INTEGRAL  
FRUITA

MONGETA I PATATA  
PASTA AMB  
VERDURES\*  
PA BLANC  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES  
ARRÒS AMB  
VERDURES\*  
ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

ESCUDELLA DE L'ÀVIA  
VEGETAL\*  
LLEGUM AMB OLI  
D'OLIVA\*  
ENCIAM I PASTANAGA  
PA BLANC  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
LLEGUM SALTAT\*  
ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
FRUITA\*

INTEGRAL

MEATLESS  
DAY

FET  
AL  
COL·LE

TRIEM  
LA  
FRUITA

TRIA  
L'AMANIDA

IAIA'S  
DAYS

TRIEM  
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