



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTIU	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat Croquetes variades amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 603,32 Kcal	Sopa d'au amb cigrons i pasta Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i olives Iogurt natural / Pa Energia: 489,16 Kcal	Arròs a la milanesa Botifarra de porc amb amanida Fruita de temporada / Pa Energia: 676,05 Kcal
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10
Crema de carbassa amb crostons de pa Tallarines amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada / Pa Energia: 456,25 Kcal	Llenties estofades Remenat d'ou i xampinyons amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 510,02 Kcal	Espinacs amb patates Contracuixa de pollastre a la planxa amb samfaina Fruita de temporada / Pa Energia: 479,52 Kcal	Arròs amb carxofes i pebrot Seitons al forn amb enciam i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 615,96 Kcal
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17
Espirals al pesto Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 669,57 Kcal	Crema de pèsols Mandonguilles de vedella amb pastanaga i patates Fruita de temporada / Pa Energia: 689,56 Kcal	Sopa minestrone Llimanda al forn amb amanida Iogurt natural / Pa Energia: 451,55 Kcal	Trinxat de la Cerdanya Pollastre al forn amb xips de moniato Fruita de temporada / Pa Energia: 595,26 Kcal
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24
Crema de carbassó Fideuà amb sípia i musclos Fruita de temporada / Pa Energia: 516,13 Kcal	Coliflor gratinada amb beixamel Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 446,34 Kcal	Mongeta blanca estofada Lluç al forn amb juliana de carbassó i pastanaga amb enciam Fruita de temporada / Pa Energia: 478,72 Kcal	Sopa d'au amb lletres Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam Fruita de temporada Energia: 540,53 Kcal
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	
Patates estofades Truita a la francesa amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 513,4 Kcal	Tortellinis amb sofregit Maires fresques amb enciam i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 574 Kcal	Cigrons saltats amb hortalisses Cap de llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa Energia: 594,66 Kcal	



Elaborat amb Heüra, 100% proteïna vegetal.

No us perdeu el nostre blog, aquest mes us explicarem molt més sobre els productes d'Heüra.

- Fruita de temporada. Pa blanc i integral.
- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Divendres dia 25: Risotto!

Aquesta recepta italiana d'arròs com a principal ingredient es pot combinar amb el que vulgueu! Aquest mes, la preparem amb bolets perquè són un aliment de temporada (i perquè estan boníssims!). Us animeu a fer el vostre propi risotto a casa?

