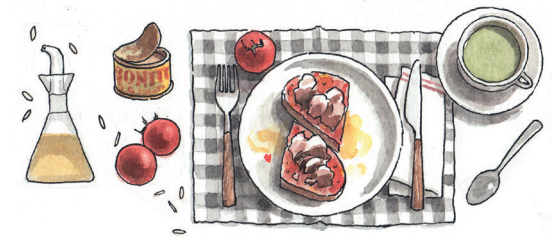


AGENDA
2018

Ets
el que
menges



NOVEMBRE



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <p>Esmorzar</p> <p>Pa de fajol sucat amb tomàquet, oli i bonítol del nord</p> <p>Una tassa de te verd</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Truita de patates amb guarnició de verdura saltada i herbes aromàtiques</p> <p>Una tassa de te verd i germinats</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Creps de farina integral d'espelta amb tahina, cacau, compota de pera i avellanes torrades</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Batut de plàtan amb espinacs i llet d'ametlla, guarnit amb ametlles torrades i trossets de xocolata</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Dos ous a la planxa amb verdura saltada del dia abans o una crema de verdures</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Ou i alvocat a la planxa amb verdures saltades</p> <p>Una infusió o sopa de miso</p> | <p>Esmorzar</p> <p>Pa de pessic de pastanaga casolà, amb farina integral</p> <p>Un got de llet vegetal amb cacau pur</p> |
| <p>Dinar</p> <p>Crema de remolatxa</p> <p>Broquetes de tofu marinat amb salsa de tamari i verdures (bolets, pebrot...)</p> | <p>Dinar</p> <p>Estofat de cigrons amb salsa de tomàquet, carxofes i alga cochayuyo servit amb llavors de gira-sol i carbassa</p> | <p>Dinar</p> <p>Amanida de col llombarda marinada</p> <p>Paté de sardines amb torradetes de fajol</p> | <p>Dinar</p> <p>Croquetes de mill amb ceba i bacallà esqueixat</p> <p>Amanida d'escarola, magrana i all picat</p> | <p>Dinar</p> <p>Col llombarda marinada amb pastanaga i olives</p> <p>Turbot al forn amb patata i ceba</p> | <p>Dinar</p> <p>Fesols de Santa Pau estofats, amb porros i petxines</p> <p>Amanida d'enciam amb raves i ceba tendra</p> | <p>Dinar</p> <p>Pollastre al forn farcit de prunes i pinyons, amb guarnició de verdures al forn i herbes aromàtiques</p> |
| <p>Sopar</p> <p>Bròquil al vapor amb tahina i llimona</p> <p>Rap bullit i amanit amb pebre vermell</p> | <p>Sopar</p> <p>Espinacs amb panses i pinyons</p> <p>Seitons en vinagre amb torradetes i fajol</p> | <p>Sopar</p> <p>Ous al plat amb verdures al forn (moniato, ceba, cols de Brussel·les), amanides amb oli i herbes aromàtiques</p> | <p>Sopar</p> <p>Crema de carbassa al forn i brou de pollastre</p> <p>Tempeh marinat amb salsa de mostassa</p> | <p>Sopar</p> <p>Carxofes al vapor amanides amb salsa tahina, llevat nutricional i suc de llimona</p> | <p>Sopar</p> <p>Crema de coliflor amb ceba, nap i wakame, servida amb trossets de pernil ibèric</p> | <p>Sopar</p> <p>Quinoa amb bolets de temporada, ceba i porro, servida amb llavors de carbassa i gira-sol</p> |