



### DILLUNS

1



8

ESPAQUETIS  
INTEGRALS A LA  
NAPOLITANA  
PEIX BLANC AL FORN  
AMB SUQUET I  
AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



15

CREMA DE CARBASSA  
AMB PIPES DE  
GIRASOL  
TRUITA D'ESPINACS,  
PATATES I CEBA AMB  
AMANIDA  
IOGURT



22

ARRÒS INTEGRAL AMB  
SOFREGIT DE  
VERDURES\*\*\*\*  
PEIX BLAU AL FORN  
AMB AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



29

CREMA DE CARBASSÓ  
ESPIRALS INTEGRALS A  
LA BOLONYESA  
VEGETAL (PICADA DE  
SOJA TEXTURITZADA)  
PEÇA DE FRUITA

### DIMARTS

2



ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSA DE TOMÀQUET  
CROQUETES DE  
POLLASTRE AL FORN  
AMB AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



9

VICHYSSEOISSE AMB  
ROSTES  
PÈSOLS ESTOFATS AMB  
PATATA I CEBA  
PEÇA DE FRUITA



16

MACARRONS  
INTEGRALS AMB  
SOFREGIT DE  
TOMÀQUET I CEBA  
PEIX BLANC AL FORN  
AMB AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



23

SOPA DE LLETRES  
LLIBRETS DE LLOM  
AMB AMANIDA  
BATUT DE LLET I  
MADUIXA NATURAL

30

COLIFLOR AMB  
PATATA I UN RAIG  
D'OLI D'OLIVA VERGE  
GALL D'INDI ESTOFAT  
AMB AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA

### DIMECRES

3



CREMA DE  
VERDURES\*\*  
FIDEUÀ AMB SÈPIA I  
GAMBETES  
PEÇA DE FRUITA



10

ARRÒS INTEGRAL AMB  
BOLETS  
FRICANDÓ DE VEDELLA  
AMB AMANIDA  
IOGURT



17

AMANIDA RUSSA\*\*\*  
PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
AMB ROMANÍ I  
AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



24

CREMA DE PASTANAGA  
LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES I  
ARRÒS INTEGRAL  
PEÇA DE FRUITA

\*ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I  
BLAT DE MORO

\*\*CEBA, COL I PASTANAGA

\*\*\*MONGETA VERDA, PASTANAGA,  
PATATA, TONYINA I MAHONESA

\*\*\*\*TOMÀQUET, PASTANAGA, CEBA  
I XAMPINYONS

\*\*\*\*\*CEBA, PORRO, PASTANAGA I  
COL

### DIJOUS

4



AMANIDA DE  
CIGRONS\*  
TRUITA DE PATATA I  
CEBA  
PEÇA DE FRUITA



11

BRÒQUIL AMB PATATA I  
UN RAIG D'OLI  
OUS DURS AMB SALSA  
DE TOMÀQUET I  
BASTONETS DE  
PASTANAGA AMB  
HUMMUS  
PEÇA DE FRUITA



18

CALDO D'AU AMB  
ARRÒS INTEGRAL I  
CIGRONS  
MAGRE DE VEDELLA  
ESTOFAT AMB  
AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



25

FIDEUS XINOS AMB  
VERDURES I  
SOJA\*\*\*\*\*  
POLLASTRE A LA  
PLANXA AMB HERBES  
PROVENÇALS I  
AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA

### DIVENDRES

5

MONGETA VERDA AMB  
PATATA I UN RAIG D'OLI  
D'OLIVA VERGE  
CONILL A L'ALLET AMB  
AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



12

ESCUDELLA AMB  
GALETS  
POLLASTRE AL FORN  
AMB PRUNES I AMANIDA  
PEÇA DE FRUITA



19

COL AMB PATATA  
AIXAFADA I OLI  
D'ALLETS  
MONGETES SEQUES  
ESTOFADES  
PEÇA DE FRUITA



26

AMANIDA DE  
MONGETES SEQUES\*  
TRUITA DE CARBASSÓ,  
PATATA I CEBA  
PEÇA DE FRUITA



### Saps qui sóc?

No dic el meu color  
perquè les galletes se m'encenen.  
Agrado molt a petits i grans  
i molts cops amb nata em mengen.



### DILLUNS

1



### DIMARTS

2

COL AMB PATATA  
AIXAFADA SALTEJADA  
AMB ALL  
OU A LA PLANXA AMB  
TORRADA DE PA INTEGRAL  
AMB TOMÀQUET I OLI  
D'OLIVA VERGE EXTRA  
IOGURT

### DIMECRES

3

SOPA AMB FIDEUS  
INTEGRALS  
GALL D'INDI AL FORN  
AMB PATATA I CEBA I  
AMANIDA  
GOT DE LLET

### DIJOUS

4

ARRÒS INTEGRAL AMB  
VERDURETES  
PEIX BLAU A LA PLANXA  
AMB AMANIDA  
IOGURT DE CABRA

### DIVENDRES

5

FAJITES AMB VERDURES  
I POLLASTRE  
REQÜIT

8

CARXOFES AL FORN  
AMB L LIMONA, SAL I  
PEBRE  
HAMBURGUESA DE  
LLENTIES I VERDURES  
CASOLANA AMB  
AMANIDA  
GOT DE BEGUDA  
D'AMETLLA

9

QUINOA AMB  
VERDURETES  
SALSITXES DE  
POLLASTRE AMB  
AMANIDA  
IOGURT

10

CALDO DE VERDURES  
AMB MILL  
TRUITA DE PATATES  
AMB AMANIDA  
MACEDÒNIA

11

MACARRONS  
INTEGRALS AMB  
SOFREGIT DE  
TOMÀQUET  
PEIX BLANC A LA  
PLANXA AMB AMANIDA  
IOGURT

12

AMANIDA AMB BURRATA  
PIZZA DE VERDURES I  
PERNIL DOLÇ  
GOT DE LLET

15

AMANIDA D'ARRÒS  
SALVATGE  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
PEÇA DE FRUITA

16

BRÒQUIL ROMANESCO  
AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE  
VEDELLA AMB  
BASTONETS DE  
PASTANAGA AMB  
HUMMUS  
GOT DE LLET

17

FIDEUS INTEGRALS AMB  
VERDURES  
RAP I GAMBES A  
L'ALLET AMB AMANIDA  
IOGURT

18

CREMA DE  
PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
AMB PURÉ DE  
PATATES  
IOGURT D'OVELLA

19

COCA DE RECAPTE  
D'ESCALIVADA  
PINXOS DE GALL D'INDI  
AMB AMANIDA  
BATUT DE LLET, PLÀNAN  
I MADUIXES

22

MONGETA VERDA AMB  
PATATA I UN RAIG D'OLI  
D'OLIVA VERGE  
PERNILETS DE  
POLLASTRE AL FORN  
AMB SUQUET I  
AMANIDA  
IOGURT

23

HUMMUS AMB DIPS  
VEGETALS  
PEIX BLANC A LA  
MARINERA  
PEÇA DE FRUITA

24

ARRÒS AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
TRUITA D'ESPÀRRECS  
VERDS I CEBA AMB  
AMANIDA  
GOT DE LLET

25

CLADO D'AU AMB MILL  
CONILL A LA PLANXA  
AMB AMANIDA  
GOT DE BEGUDA  
D'AMETLLA

26

BROTXETES DE  
VERDURES A LA  
PLANXA  
PA AMB TOMÀQUET I  
EMBOTIT  
IOGURT

29

AMANIDA DE BLAT  
SARRAÍ  
POLLASTRE A LA  
PLANXA AB HERBES  
PROVENÇALS  
GOT DE LLET

30

TOTOPOS AMB  
GUACAMOLE  
OUS A LA PLANXA  
AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
IOGURT

LES BEGUDES VEGETALS, SI ES FAN  
COM A SUBSTITUT DELS LÀCTICS HAN  
DE SER ENRIQUIDES EN CALCI.

## Tòtopos

### Ingredients:

- 115g de farina de blat de moro
- 80ml d'aigua calenta
- sal



### Preparació:

1. Barrejar tots els ingredients i formar una massa homogènia.
2. Posar-la en un bol i deixar-la reposar, tapada, 30 minuts al nevera.
3. Extendre la massa amb l'ajuda d'un curró deixant-la amb 0,5cm de gruix.
4. Tallar triangles i posar-los a una safata de forn coberta amb un paper apte per a aquest electrodomèstic.
5. Coure-ho a 180°C fins que quedin dorats i cruixents.



Per a més receptes  
seguiu-nos a @centreviusa