





AMANIDES

Bajoques, tonyina i ous   

Bledes i cigrons 


Bròquil i pernil amb beixamel  

Bròquil, mongeta i edamame 

Cigrons        

Cigrons amb espinacs     



Cigrons, ou i ametlla  


Col, patata i cigrons 

Col, patata i pèsols

Figues i formatge blau  

Llegums amb tomàquet i ou



Llenties amb rúcula  

Magrana i quicos 

Mango i pollastre

Mongeta i préssec   

Patata tàrtara  

Patata, bajoca i alvocat  

Patates i pernil

Pèsols, faves i botifarra

Pèsols i fesols al pesto 

Quinoa  

Remolatxa i llenties 

Verdures i pipes 

Grega 

Japonesa  

ARROSSOS

Tres delícies     

Amb conill

Verdures 

Amb llenties   

Pollastre al curry 

Risotto de bolets 

QUINOA

Amb pèsols i pernil

De bolets i verdures

ALTRES

Ensaladilla   

Pastis de salmó    

Pastis de tonyina    

Gaspaxo

Gaspaxo de sindria

Salmorejo

Cuscús



CROQUETES

Croquetes de bacallà

Croquetes de ceps   

Croquetes de pernil salat i ou  

Croquetes de pollastre    

Croquetes de verdures

QUICHES

Quiche de bolets

Quiche de bròquil

Quiche caprese

Quiche de carbassa

Quiche de formatge

Quiche Lorraine

Quiche de salmó

WRAPS

Wrap de Falafel

Wrap de tonyina

Wrap mexicà

Wrap de pollastre

PASTES

Espaguettis al pesto amb espinacs

Fideus amb costella

Fideus xinos

Fussili amb gambes    

Fussili amb salmó    

Lassanya de bacallà

Lassanya de verdures

Llacets amb olivada    

Macarrons al pesto

Macarrons amb cherrys i gambes

Pasta amb ceps

Tallarines amb verdures

Tallarines amb bròquil

Tallarines amb gambes   

CREMES

Crema de carbassa

Crema de carbassó

Crema de carxofa

Crema de bròquil

Crema de pastanaga i taronja

Crema de pèsols