

# Menú gener

# 2009



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1  FESTA	2 • Pasta amb tomàquet • Peix al forn • Amanida, pa i fruita
5 • Lenties cuites • Pollastre amb xampinyons • Amanida, pa i fruita	6  FESTA	7 • Patata, pastanaga i mongeta • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	8 • Espirals amb tomàquet • Truita i pernil cuit • Amanida, pa i fruita	9 • Arròs amb peix • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i fruita
12 • Puré de verdures • Filet d'au arrebossat • Amanida, pa i fruita	13 • Arròs amb tomàquet i ou dur • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i fruita	14 • Macarrons amb tomàquet • Peix al forn • Amanida, pa i iogurt	15 • Cigrons cuits • Truita de verdures • Amanida, pa i fruita	16 • Estofat de patates • Botifarra • Amanida, pa i fruita
19 • Arròs amb salsa de verdures • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	20 • Fideus a la cassola • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	21 • Patata i mongeta • Pollastre rostit • Amanida, pa i iogurt	22 • Cuit de mongetes • Pernal cuit al forn • Amanida, pa i fruita	23 • Sopa de peix i pasta • Mandonguilles de vedella • Amanida, pa i fruita
26 • Lenties cuites • Peixets arrebossats • Amanida, pa i fruita	27 • Sopa de pagès • Pollastre a la llimona • Amanida, pa i fruita	28 • Fideuà • Truita i formatge • Amanida, pa i iogurt	29 • Crema de carbassó • Hamburguesa de vedella i xips • Amanida, pa i fruita	30 • Arròs a la cassola • Peix al forn • Amanida, pa i fruita

## TRITURATS

**Dilluns i divendres:** pollastre o gall dindi, arròs, mongeta, pastanga i ceba

**Dimarts:** vedella, fècula de patata, mongeta, pastanga i ceba

**Dimecres:** rovell d'ou, fècula de patata, mongeta, pastanaga i ceba

**Dijous:** filet de lluç, fècula de patata, mongeta, pastanga i ceba

Postres: iogurt

## BERENARS

**Dilluns:** lacti i galetes

**Dimarts i dijous:** entrepà i suc de fruita

**Dimecres:** fruita i bastonets de pa

**Divendres:** lacti i galetes

Àpats i lleure per escoles

[www.camposestela.com](http://www.camposestela.com)

Av. Antoni Gaudí s/n  
08191 Rubí (Barcelona)  
Tel. 93 588 12 62  
Fax 93 588 06 99  
[info@camposestela.com](mailto:info@camposestela.com)

Visiti la nostra web per poder seguir les recomanacions de menús pels sopars més adients pels seus fills i consultar la valoració nutricional dels dinars.



## SAPS QUE...

- Les **galetes** tenen un elevat aport energètic, grasses i sucres. S'aconseja que no es consumeixin grans quantitats de galetes i sucres en la dieta del nen.

El consum de 5 galetes maria 2 cops a la setmana, juntament amb un vas de llet i un suc de fruites natural o una peça de fruita, constitueixen un esmorçar equilibrat....

- El **liquat de soja** i els seus derivats són aliments rics en calci que es poden prendre com a substitutiu d'un lacti en els nens que tenen intolerància a la lactosa (el sucre de la llet)

