

Menjadors laborals

Campos Estela ajuda a crear un bon ambient a la feina. Adaptem els espais d'oci de la seva empresa i oferim serveis de restauració que afavoreixen la creació d'òptims entorns laborals.

Empreses i institucions confien en Campos Estela els seus millors moments.



Comentaris nutricionals

-Consells per no perdre valor nutricional de fruites i verdures 1ra part:

- Utilitzar la mínima quantitat d'aigua de cocció. Aprofitar els líquids per fer brous, purés, cremes. No aprofitar els líquids dels espinacs, bledes, col perquè són rics en nitrats i nitrits amb efectes perjudicials per la salut, sobretot en lactants i dones embarassades. Els efectes perjudicials per la salut és la formació de metahemoglobina incapaç de transportar oxigen en la sang.

- Introduir els vegetals en l'aigua en punt d'ebullició per reduir el temps en contacte amb l'aigua.

- Fer talls grans de les verdures durant la cocció i en tot cas partir-los quan hagin acabat la cocció.

Menú setmanal Empreses

De l'11 al 15 de gener de 2010
DESPATX

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
11	ESPIRALS BOLONYESA	CUIT DE LLENTIES	SOPA DE PEIX	FIDEUÀ	PIZZA PERNIL I XAMPIS
21	POLLASTRE ARREBOSSAT	BACALLÀ A LA LLAUNA	SALSITXES AL VI	FRICANDÓ DE VEDELLA	XAI A LA PLANXA
	PATATA PARISINA	PEBROT ITALIÀ	XAMPINYONS	CARBASSÓ	BRÒQUIL ARREBOSSAT
14	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA	AMANIDA VERDA
15	CARXOFES	MONGETA TENDRA	COL	BLEDES	COLS BRUSSEL·LES

Bistec a la planxa (24) Pollastre a la planxa (25) Lluç a la planxa (26) Gall dindi a la planxa (27)