

ESMORZARS



PRIMERA HORA

- Dl:** Pa integral amb tomàquet i formatge tendre
- Dm:** Got de llet amb cereals integrals
- Dc:** Iogurt natural amb fruita fresca de temporada
- Dj:** Torrades de pa integral amb pernil cuit i oli d'oliva
- Dv:** Got de llet i galetes i un plàtan

MIG MATÍ

- Dl:** Una pera i un grapat de nous
- Dm:** Un parell de mandamines
- Dc:** Entrepà integral de pernil curat, tomàquet i oli d'oliva
- Dj:** Grapat d'ametlles i panses
- Dv:** Entrepà de tonyina amb pa integral

BERENARS



- Fruita fresca i iogurt
- Pa integral amb xocolata
- Grapat d'avellanes
- Plàtan i bastonets de pa integral
- Got de llet amb musli



Propostes de soparis

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

VERDURA VAPOR LLIBRETS D'AU AMB FORMATGE RODANXES DE TOMÀQUET I IOGURT	SOPA DE QUINOA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I IOGURT AMB FRUITA FRESCA	CREMA DE LLEGUMS OU DUR SALSITXES DE PÒLLASTRE TOMÀQUET FREGIT NATURAL I MACEDÒNIA DE FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES (PASTANAGA, CARBASSA I PATATA) VERAT ARREBOSSAT RODANXES DE PINYA	ESPINACS AMB PANSES I PINYONS ORADA AMB CEBA I PATATES IOGURT	S1
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA OU FERRAT AMB PATATA MACEDÒNIA DE FRUITA	MONGETA, PATATA VAPOR PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT RODANXES DE CARBASSÓ FREGIT I IOGURT	LLENTIES VERMELLES AMB PASTANAGA, PATATA I PEBROT VERD SEITONS AMB AMANIDA RODANXES PINYA I TARONJA	ESPIRALS AMB GAMBES I MUSCLOS ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS RAP AMB VERDURES POSTRE LàCTIC (FLAM O NATILLES)	S2
COLIFLOR GRATINADA CRESTES DE TONYINA, ENCIAM I POMA AL FORN	SOPA DE VERDURES PEIX BLANC ARREBOSSAT ENCIAM I IOGURT	CREMA DE PORRO HAMBURGUESA DE CONILL ENCIAM I FRUITA FRESCA	ARRÒS AMB SALMÓ A LA PLANXA ESCALIVADA AL FORN IOGURT	PASTÍS DE TRUITES (ESPINACS, PATATA, CEBA) ALVOCAT I TOMÀQUET IOGURT	S3
PURÉ DE PATATA AMB ROSTES HAMBURGUESA D'AU ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA I IOGURT	CREMA DE CARABASSA I FORMATGE PEIX BLAU (VERAT, SARDINA, SEITONS, SALMÓ) IOGURT AMB FRUITA	MONGETES AMB CLOÏSES RODANXES D' ÀLBÈRGÍNIA I CARBASSÓ FREGIT FRUITA FRESCA	MENESTRA DE VERDURES COSTELLETES DE CABRIT IOGURT	VOL-AU-VENT D'ESPINACS, PANSES, PINYONS, XAMPINYONS I OU POSTRE LàCTIC (FLAM O NATILLES)	S4
SOPA DE BROU AMB ESTRELLES BUNYOLS DE BACALLÀ ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I IOGURT	VERDURA VAPOR PIT D'AU ARREBOSSAT SAMFAINA NATURAL I MACEDÒNIA FRESCA	VERDURES WOK (PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ, MONGETA VERDA) TONYINA PLANXA IOGURT	LLENTIES AMB QUINOA ALETES DE PÒLLASTRE IOGURT AMB FRUITES	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PA AMB TOMÀQUET I SARDINES EN OLI FRUITA FRESCA	S5



campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

Av. Antoni Gaudí S/N
08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 93 588 12 62 - Fax: 93 588 06 99
info@camposestela.com
www.camposestela.com

Al plaó de l'escola informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cada un dels plats que quedarà a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a www.camposestela.com. Aquest menú està supervisat pel departament de dietètica i nutrició de Baltasar Control. Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plaó del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.