

TRIEM
L'AMANIDA

Propostes Sopars

De l'1 d'ABRIL
al 3 de MAIG!

BERENARS

Grapedet de fruits secs
Pa integral amb tomàquet i tonyina
Macedònia de fruita fresca i iogurt
Fruita de temporada i galetes
Iogurt amb maduixes fresques



ESMORZARS

A CASA:

Dl: Bol de llet amb civada i mel
Dm: Suc de taronja natural i entrepà de truita
Dc: Llet amb cacao i torrada de pa integral i mermelada
Dj: Suc de poma i torrada amb ou remenat
Dv: Bol de iogurt amb civada i fruita fresca

A L'ESCOLA

Dl: Entrepà de pit de gall dindi
Dm: Fruita de temporada i grapedet d'anous
Dc: Entrepà de fuet
Dj: Pera i grapedet de ametlles i panses
Dv: Entrepà de pernil curat

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
HUMMUS CASOLÀ HAMBURGUESA D'AU, FORMATGE I CEBA MANDARINES	ARRÒS AMB SALMÓ VARIETATS D'ENCIAM AMB PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT	VERDURA VAPOR AMB PATATA LLIBRETS DE LLOM O POLLASTRE ENCIAM I FRUITA	CUSCÚS AMB CARBASSA I CEBA CAMEL-LITZADA PEIX BLANC FORN AMB CEBA IOGURT	ALBERGÍNIA AMB TONYINA I TOMÀQUET BOL D'ENCIAM, BRÒTS DE SOIA, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT
SOPA DE QUINOA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATES IOGURT	ARRÒS AMB PASTANAGA FILET D'ORADA AMB TOMÀQUET AL FORN IOGURT	ESPINACS AMB PINYONS SALTATS SALSITXES AMB CEBA FRUITA FRESCA	ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE MUSCLOS AL VAPOR IOGURT	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES BROQUETES DE RAP ALBERGÍNIA ARREBOSSADA I BOL DE FRUITA
ARRÒS BASMATI AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AMB SAMFAINA NATURAL IOGURT	BLEDES AMB PATATA CONILL AMB ALLADA IOGURT	LLENTIES VERMELLES AMB MILL, PEBROT VERD I PASTANAGA TRUITA DE TONYINA TOMÀQUET I MANDARINES	GRAELLADA DE VERDURES LLUÇ A LA PLANXA IOGURT	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE DAUS DE SALMÓ AMB CEBETA FRUITA
BROU DE POLLASTRE AMB PISTONS LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETES VERDES AMB TOMÀQUET SEC OU FERRAT AMB PATATES IOGURT	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM, TOMÀQUET I MACEDÒNIA	ESPAGUETIS AMB CLOÏSES PIT POLLASTRE PLANXA RODANXES DE CARBASSÓ, CARXOFES ARREBOSSADES I IOGURT AMB FRUITES	LASANYA DE VERDURES AMANIDA AMB POMA, RAÏM, FORMATGE FRESC I TOMÀQUET CHERRY IOGURT

Del 6 de MAIG
al 21 de JUNY!

Propostes per als sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
CREMA DE VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I CARBASSA) SALSITXES DE POLLASTRE AMB CARBASSÓ I ALBERGÍNIA MACEDÒNIA NATURAL	MONGETA TENDRA SALTADA AMB ALL CUETA DE RAP AL FORN AMB CEBA I PATATA IOGURT	SOPA D'AU AMB ESTRELLETES HAMBURGUESA DE CONILL AMB CEBA ENCIAM I FRUITA NATURAL	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB CARN PICADA SARDINES O SEITONS TOMÀQUET AMANIT I FRUITA FRESCA	AMANIDA DE FORMATGE FRESC, TOMÀQUET I OLI AROMATITZAT D'ALFÀBREGA OU FERRAT AMB PATATES FREGIDES IOGURT
VERDURA AL VAPOR PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I IOGURT	ARRÒS DE PEIX PEIX BLANC (RAP, LLUÇ, BACALLÀ, ORADA I LLOBARRO) AMB CEBA I LLLIMONA MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA	BRÒCOLI AMB PATATA BACALLÀ AL FORN TOMÀQUET I MADUIXES	ESPAGUETIS A L'ALLET AMB FORMATGE TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I IOGURT	SOPA DE BROU SALMÓ AMB LLIT DE CARBASSÓ, CEBA, PASTANAGA FRUITA FRESCA
CREMA DE TOMÀQUET I SINDRIA COSTELLETES DE CABRIT ARREBOSSADES ALBERGÍNIA ARREBOSSADA I IOGURT	HUMMUS (CREMA DE CIGRONS) ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET MADUIXES AMB SUC DE TARONJA	ARRÒS AMB PASTANAGA I PATATA COQUETES DE BACALLÀ TOMÀQUET, ENCIAM, SOIA I IOGURT	ROTLETS DE PERNIL CUIT AMB AMANIDA RUSSA OUS DURS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE MELÓ CALAMAR AMB CLOÏSSES BOL DE CIRERES
SALMÓ PAPILLOTE AMB CARBASSÓ ARRÒS PILAF MACEDÒNIA DE FRUITES DE TEMPORADA	CANELONS D'ESPINACS AMB BEIXAMEL AMANIDA DE FORMATGE FRESC, POMA I TOMÀQUET IOGURT	SOPA D'AU AMB PASTA BISTEC DE VEDELLA TOMÀQUET AMANIT I IOGURT	ARRÒS BULLIT AMB ALL I PASTANAGA LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	PIZZA CASOLANA (TONYINA, XAMPINYONS, FORMATGE I TOMÀQUET) GASPATXO O SOPA DE SINDRIA MACEDÒNIA DE FRUITA
PORRUSALDA (BROU D'AUS AMB PORRO, PASTANAGA, PATATA, PEBROT) LLIBRETS DE POLLASTRE AMB PERNIL I FORMATGE TOMÀQUET NATURAL I IOGURT	MONGETA I PATATA PASTÍS DE TRUITES (ESPINACS, PATATA I CARBASSÓ) IOGURT	SOPA D'ARRÒS I QUINOA PEIX BLAU (VERAT) SAMFAINA NATURAL I MACEDÒNIA DE FRUITA	TALLARINES AL WOK (CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA) PEIX BLANC (RAP, LLUÇ, BACALLÀ ORADA O LLOBARRO) IOGURT	LLESCA DE PAGÈS AMB ESCALIVADA, TONYINA I ANXOVES RODANXES DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA



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 plafó 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 (nº de dietista CAT 000792). 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 plafó del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.