

# ESMORZAR

## 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

# BERENAR

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



# PROPOSTES DE SOPARS

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
MINISTRA DE VERDURES 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	ARRÒS AMB VERDURES (PAS- TANAGA, CARBASSA I PATATA) VERAT ARREBOSSAT TOMÀQUET FREGIT NATURAL I MACEDÒNIA DE FRUITA	CREMA DE LLEGUMS SALSITXES DE PORC SAMFAINA NATURAL I FRUITA FRESCA	CONSUMÉ DE VERDURES ORADA AMB CEBA I PATATES I IOGURT	S1
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA OU FERRAT AMB PATATES FREGIDES MACEDÒNIA DE FRUITA	COLIFLOR GRATINADA PIT DE POLLASTRE PLANXA RODANXES DE CARBASSÓ FREGIT I IOGURT	LLENTIES VERMELLES AMB PASTANAGA, PATATA I PEBROT VERD SEITONS AMB AMANIDA RODANXES PINYA I TARONJA	ESPAGUETIS AMB GAMBES MUSCLOS AL VAPOR IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS RAP AMB VERDURES POSTRES LÀCTICS (FLAM O NATILLES)	S2
MONGETA I PATATA AL VAPOR CRESTES DE TONYINA ENCIAM, POMA AMB CANYELLA I TARONJA AL FORN	SOPA D'AU I ESTRELLES LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I IOGURT	CREMA DE PORRO AMB PARMESÀ HAMBURGUESA DE CONILL TOMÀQUET A RODANXES I FRUITA FRESCA	ARRÒS AMB SALMÓ A LA PLANXA ESCALVADA AL FORN IOGURT	PASTÍS DE TRUITES (ESPINACS, PATATA, CEBA) ALVOCAT I TOMÀQUET IOGURT	S3
CORS DE CARXOFA AMB PERNIL TRUITA FRANCESA ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA I IOGURT	CREMA DE CARABASSA I FORMATGE PEIX BLAU (VERAT, SARDINA, SEITONS, SALMÓ) IOGURT AMB FRUITA	MONGETES AMB CLOÏSES RODANXES D'ÀLBERGÍNIA I CARBASSÓ FREGIT FRUITA FRESCA	MINISTRA DE VERDURES COSTELLÈTES DE CABRIT IOGURT	QUICHE DE PORRO, CEBA I PASTANAGA CONSUMÉ DE VERDURES POSTRES LÀCTICS	S4
SOPA DE VERDURES BUNYOLS DE BACALLÀ ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO I IOGURT	ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PERNIL CUIT, TRUITA) PIT D'AU ARREBOSSAT RODANXES DE CEBA I MACEDÒNIA FRESCA	VERDURES WOK (PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ, MONGETA TENDRA) PEIX BLAU (SEITONS, TONYINA, SARDINES O VERAT) IOGURT	LLENTIES AMB QUINOA ALETES DE POLLASTRE FRUITA	CREMA D'ESPÀRRECS PA AMB TOMÀQUET I SARDINES EN OLI POSTRES LÀCTICS	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 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](http://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.