



PROPOSTES DE SOPARS



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	CREMA DE VERDURES VERDES AMB OU DUR CROQUETES PERNIL I CEPS AMANIDA DE TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	AMANIDA AMB FORMATGE I NOUS SALMÓ PLANXA O PAPILOT SALTAT D'ESPÀRRECS VERDS, BOLETS I ARRÒS INTEGRAL, PA DE LLAVORS I PRÈSSEC	AMANIDA DE ALVOCAT, POMA I TOMÀQUET ESPAGUETIS DE CARABASSÓ AMB GAMBES I MUSCLOS PA INTEGRAL I PERA	SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS CREP DE PERNIL AMB FORMATGE TIPUS HAVARTI TOMÀQUET A RODANXES, PA INTEGRAL I IOGURT AMB PANSES	HUMMUS DE CIGRONS AMB CRUDITÉS DE VERDURES TRUITA DE TOMÀQUET I FORMATGE PA INTEGRAL I KIWI
S2	CREMA DE CARABASSA AMB PIPES TORRADES SALTAT DE VERDURES AMB POLLASTRE PA INTEGRAL I IOGURT NATURAL SENSE SUCRE AMB PERA	BLEDES AMB PATATA SÍPIA PLANXA AMB ALL, JULIVERT I PÈSOLS PA INTEGRAL I POMA	AMANIDA AMB FETA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA EMPAÑADES VEGETALS O CROQUETES DE VERDURES AMANIDA VARIADA AMB REMOLATXA, PA INTEGRAL I KÉFIR	CREMA DE CARABASSA I ENCENALLS DE PERNIL BROQUETA DE SALMÓ, VERDURES I CALAMAR PURÉ DE PATATA CASSOLÀ, PA INTEGRAL I ANACARDS AMB CODONYAT	TORRADA AMB TOMÀQUET I TROSSETS D'OLIVA NEGRA AMANIDA TÈBIA AMB VERDURES, PATATA I VENTRESCA DE TONYINA PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA
S3	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, TOMÀQUET SEC I DAUS DE SÍPIA PA INTEGRAL I IOGURT NATURAL	BRÒQUIL AL VAPOR SALTAT AMB ANACARDS I PANSES BACALLÀ AL FORN AMB VERDURES PA INTEGRAL I PLÀTAN	SOPA DE VERDURES I GALETS TRUITA DE PATATES TOMÀQUET TROSSEJAT AMB MENTA, PA INTEGRAL I PERA	AMANIDA DE RÚCULA, PERA I PARMESÀ ALBERGÍNIA FARCIDA DE LLENTIES I VERDURES PA INTEGRAL I MANDARINES	VICHYSOISE DE PORROS AMB POMA TRUITA D'ESPINACS PA INTEGRAL I KIWI
S4	WOK DE VERDURES OU PASSAT PER AIGUA PA INTEGRAL I POMA	AMANIDA DE ALVOCAT, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC BACALLÀ AMB SAMFAINA PA INTEGRAL I TARONJA	ROLLTE DE BRÒQUIL I PASTANAGA FARCIT AMB ESPINACS FRESCOS, SALMÓ FUMAT I FORMATGE UNTABLE IOGURT NATURAL AMB PERA	SOPA DE PEIX AMB TAPIOCA FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I MANDARINA	PIZZA DE VERDURES, XAMPINYONS I FORMATGE POMA
S5	RODANXES D'ALBERGÍNIA I TOMÀQUET AL FORN HAMBÚRGUESA VEGETAL DE FESOLS I CARBASSA PA INTEGRAL I POMA	ESCUDELLA TRUITA DE CEBA I TOMÀQUETS XERRI PA INTEGRAL I IOGURT AMB ANACARDS	PATATA GRATINADA AMB FORMATGE EMMENTAL CUIXA DE POLLASTRE A LA PARRILLA TOMÀQUET AMANIT, PA INTEGRAL I PERA	CREMA DE XAMPINYONS RODÓ DE GALL D'INDI AMANIDA VARIADA AMB REMOLATXA, PA INTEGRAL I MANDARINA	TOMÀQUET AMB VENTRESCA DE TONYINA GUISAT DE LLEGUMS AMB CLOÏSSES I ESPINACS PA INTEGRAL I IOGURT AMB PANSES



ESMORZARS

PRIMERA HORA:

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruita seca picada (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

MIG MATÍ:

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà de truita (ben cuita)
- Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Daus de meló

BERENARS

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, truita, hummus, etc.
- Iogurt o got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Tros de coca casolana i peça de fruita



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 per Silvia Solana (col·legiada CODINUCAT 00440). 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.