

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINISTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLI AL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMNAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT POMA

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra