

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA PA INTEGRAL PERA	BROU D'AU I PASTA TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES MANDARINA	ESPAQUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES BROQUETES DE GALL DINDI I BONIATO IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA AMANIDA VERDA IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA CUIXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÓS AMB SALSA DE IOGURT TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIGMATÍ

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

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- 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: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma - Entrepans amb oli d'oliva verge extra