

# PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>GRAELLADA VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>HAMBURGUESA DE PEIX AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUETS XERRIS</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BLEDES I PATATA AL VAPOR</p> <p>LLOBARO AL FORN AMB CEBA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB OLIVES, CROSTONS DE PA I BROTS DE SOIA</p> <p>HAMBURGUESA DE PÈSOLS A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>PIZZA DE VERDURES AMB MASSA DE BRÒQUIL</p> <p>TASTET D'HUMMUS VARIS AMB BASTONETS</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>
S2	<p>CREMA DE CARBASSÓ I PORRO AMB FORMATGE</p> <p>REMNAT D'OUS AMB BACON</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES SALTADES AMB ARRÒS, BLAT DE MORO I TONYINA AL NATURAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE EMMENTAL</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>GOT DE BROU VEGETAL</p> <p>PANINI INTEGRAL AMB MOZZARELLA I PERNIL AL FORN</p> <p>IOGURT</p>
S3	<p>AMANIDA AMB ESCAROLA, TOMÀQUET I PIPES</p> <p>HAMBURGUESA D'ALBERGÍNIA</p> <p>PA</p> <p>MATÓ AMB GERDS</p>	<p>CUS CÚS AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>POMA AMB IOGURT</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES SALTEJADES</p> <p>VERAT A FORN</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS AMB XERRIS, CEBA TENDRA I BLAT DE MORO</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA I OLI VERGE</p> <p>ENTREPÀ PLANXAT AMB TONYINA I FORMATGE</p> <p>BEGUDA VEGETAL</p>
S4	<p>BROU VEGETAL AMB FIDEUS DE CIGRONS</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>POMA</p>	<p>MILL BULLIT AMB ESPINACS BABY SALTATS</p> <p>CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>TOMÀQUETS FARCITS D'ARRÒS AMB PEBROTS TRICOLORS</p> <p>SARDINETES AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB ALVOCAT I OLIVES NEGRES</p> <p>FAJITA FARCIDA AMB VERDURES I POLLASTRE</p> <p>IOGURT</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERTGÍNIA AMB FORMATGE I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S5	<p>BLAT SARRAÍ AMB VERDURES SALTEJADES</p> <p>OUS FARCITS AMB BEIXAMEL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>GRAELLADA VERDURES</p> <p>GALL DINDI ARREBOSSAT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>SALMÓ PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CANONGES I BROTS DE SOIA</p> <p>QUICHE VEGETAL AMB QUATRE FORMATGES</p> <p>POMA AL FORN</p>

## ESMORZARS

- Entrepà integral d'alvocat, tomàquet i formatge.
- Pancake de civada i xocolata negra
- Entrepà de pa de pipes amb sobrassada vegana.
- Truita a la francesa amb espinacs baby i torrada d'arròs.
- Quefir amb cereals integrals.

## A MIG MATÍ

- Pa de pessic casolà amb farina integral, nous macadàmia i xocolata negra.
- Entrepà de sardinetes.
- Iogurt vegetal de coco i grapat d'avellanes.
- Grapat de fruits secs i plàtan.
- Entrepà de humus amb alvocat.

## BERENARS

- Crep de crema de cacauet i mató fresc.
- Entrepà de pernil dolç amb formatge (planxat)
- Got de beguda vegetal amb grapat de fruits secs.
- Bol de cereals amb fruita i formatge batut.
- Pa de pessic casolà amb ametlles laminades.