



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

### Menú basal

\*MENGES ECOLÒGIC TRES FRUIT ES A LA SETMANA, LES VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS, CREMES I LA DE TEMPORADA, LLEGUM, PASTA, ARRÒS, LA PROTEÏNA VEGETAL I ELS IOGURTS SÓN DE LA FAGEDA

#### SAPS QUE...

-La carn de conill és una carn blanca que conté proteïnes de bona qualitat, un elevat contingut amb potassi, fòsfor, calci i vitamines del grup B. Per la seva composició nutritiva està seleccionat per seguir dietes baixes amb grassa i colesterol.

-La llet de vaca no conté gluten, igual que els líquids de soja i arròs. Les persones amb celiaquia han d'anar amb compte amb les llets d'avena i especialment amb la proteïna del blat i de l'avena perquè els causa intolerància

CAMPOSESTELA  
Av. Antoni Gaudí S/N - 08191 Rubí (Barcelona)  
Tel. 93 588 12 62 - info@camposestela.com  
www.camposestela.com



# MENÚ NOVEMBRE



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
2 FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA ----- TRUITA FRANCESA ----- AMANIDA, PA I FRUITA	3 CREMA DE PASTANAGA ----- SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	4 ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSINA DE VERDURES ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- AMANIDA, PA I IOGURT	5 PATATA I VERDURA DE TEMPORADA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	6 MONGETES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- PASTA AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	S1
9 LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB ARRÒS ECOLÒGIC ----- LLUÇ AMB CEBA I TOMÀQUET ----- ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA	10 MACARRONS ECOLÒGICS AMB SALSINA DE TOMÀQUET I FORMATGE ----- MAGRA ESTOFADA AMB VERDURES ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	11 PATATA I VERDURA DE TEMPORADA ----- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA I IOGURT	12 ARRÒS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET ----- REVOLTIM D'OU I VERDURA DE TEMPORADA ----- AMANIDA, PA I FRUITA	13 LLEGUM ESTOFA ECOLÒGICA ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	S2
16 MACARRONS ECOLÒGICS PIPESTO ----- LLUÇ AMB CEBA ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	17 PATATA I PÈSOL ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	18 CIGRONS ECOLÒGICS AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS ECOLÒGIC A LA CASSOLA AMB VERDURES ----- BOTIFARRA D'AU ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I IOGURT	20 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA ECOLÒGICA BOLONYESA VEGETAL ----- PA I FRUITA	S3
23 LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES ----- REVOLTIM D'OU AMB PATATA, CEBA I TOMÀQUET ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	24 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- POLLASTRE A LA LLIMONA ----- AMANIDA, PA I IOGURT	25 ESPIRALS ESCOLÒGICS AMB SALSINA DE VERDURES I FORMATGE ----- LLUÇ AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA I FRUITA	26 PURÉ DE LLEGUM ----- ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALTAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA I FRUITA	27 PATATA I VERDURA DE TEMPORADA ----- MANDONGUIELS DE VEDELLA AMB TOMÀQUET I CEBA ----- AMANIDA, PA I FRUITA	S4
30 MACARRONS ECOLÒGICS AMB SALSINA DE TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA ----- AMANIDA, PA I FRUITA					S5



**ESMORZAR**

**PROPOSTES** Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb pènil cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

**BERENAR**

**PROPOSTES** DILLUNS: Pa amb tomàquet i pènil cuit i iogurt - DIMARTS: Pa amb tomàquet i formatge tendre i trossets de fruita - DIMECRES: Pa amb tomàquet i pènil curat i trossets de fruita - DIJOUS: Pa amb tomàquet i pènil cuit i iogurt - DIVENDRES: Pa amb tomàquet i formatge tendre i trossets de fruita