campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú basal

EL BERENAR SALUDABLE

La importància del berenar rau en què és un àpat on cal recuperar l'energia per dur a terme les activitats físiques i/o mentals extra-escolars. És fonamental potenciar el consum d'aliments més saludables tals com un entrepà, un làctic o un suc de fruita, en decriment de la bolleria industrial, refrescos o llaminadures, que sobint els venen a substituir.

EL RESTRENYIMENT INFANTIL

El restrenyiment afecta a la població en general, i en el cas dels nens, pot ser temporal o convertir-se en un problema constant. Es considera restrenyiment quan el nen està més de tres dies sense evacuar, i gairabé sempre és a causa de factors externs, és a dir, no deriva de cap enfermetat. Per evitar-lo caldrà augmentar el consum de fibra que la trobem principalment en fruites i verdures, i si és oportú s'adoptaran mesures farmacològiques segons el cas

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

Menú Casal d'estiu 2021

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	28/6 AMANIDA RUSSA ---------- HAMBURGUESA DE VEDELLA ---------- PATATES DE LUXE AL FORN, PA I FRUITA	29/6 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ---------- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	30/6 ---------- PÍCNIC ----------	1/7 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ---------- CIGRONS SALTATS AMB XAMPINYONS ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	2/7 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ---------- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ---------- ENCIAM I COGOMBRE, PA I TRIA LA FRUITA
S2	5/7 PASTA AMB CARBONARA VEGETAL DE SOJA ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA ---------- ENCIAM I OLIVES, PA I FRUITA	6/7 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ---------- MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	7/7 ---------- PÍCNIC ----------	8/7 PATATA, MONGETA I PASTANAGA ---------- HAMBURGUESA D'AU ---------- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	9/7 CREMA DE LLEGUM ---------- FIDEUÀ DE PEIX ---------- PA I TRIA LA FRUITA
S3	12/7 AMANIDA D'ARRÒS AMB OLIVES, BLAT I PASTANAGA ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- AMANIDA, PA I FRUITA	13/7 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ---------- TRUITA DE CARBASSÓ ---------- ENCIAM I FRUITS SECS, PA INTEGRAL I FRUITA	14/7 ---------- PÍCNIC ----------	15/7 CIGRONS AMB VERDURES ---------- CROQUETES DE BACALLÀ ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	16/7 PATATA I BRÒCOLI ---------- VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS ---------- AMANIDA, PA I GELAT
S4	19/7 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ---------- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ---------- CEBA CARAMELITZADA, PA I FRUITA	20/7 LLENTIES AMB VERDURES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	21/7 ---------- PÍCNIC ----------	22/7 PASTA AMB SALSA PIPESTO ---------- FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	23/7 AMANIDA DE PATATA ---------- POLLASTRE ESTOFAT ---------- ENCIAM I COGOMBRE, PA I TRIA LA FRUITA
S5	26/7 PATATA, MONGETA I PASTANAGA ---------- PASTA BOLONYESA VEGETAL ---------- PA I FRUITA	27/7 AMANIDA DE LLENTIES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	28/7 ---------- PÍCNIC ----------	29/7 AMANIDA COMPLERTA ---------- ARRÒS A LA CASSOLA AMB CANR D'AU ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	30/7 ---------- MENÚ FÍ DE CASAL ----------