



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú basal

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes . convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS PIPESTO O TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS AMB SALSITXES ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- FESTIU -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- FIDEUÀ ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER	15 BROU VEGETAL I PASTA ECOLÒGICA ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
18 PASTA ECOLÒGICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	S4
25 AMANIDA COMPLERTA ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 ----- DINAR DE CASTANYADA -----	S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú pobre en farines, sucres i no carn

- La patata és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els ous són aliments molt rics en proteïnes. convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El peix és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 ARRÒS* ECOLÒGICA AMB SALS PIPESTO O TOMÀQUET ----- PEIX PLANXA* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- PEIX PLANXA* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 ARRÒS* AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- LLEGUM SALTAT* ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- FESTIU -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- ARRÒS AMB PEIX* ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- LLEGUM SALTAT* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER	15 BROU VEGETAL I ARRÒS* ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
18 ARRÒS* AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- TRUITA DE XAMPINYONS* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- LLEGUM SALTAT* ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ARRÒS* ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	S4
25 AMANIDA COMPLERTA ----- ARRÒS AMB PEIX* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 ARRÒS* AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- LLEGUM SALTAT* ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 ----- DINAR DE CASTANYADA -----	S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú celíac

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes . convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



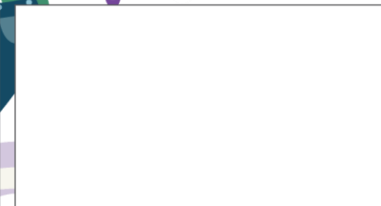
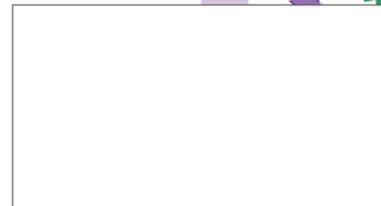
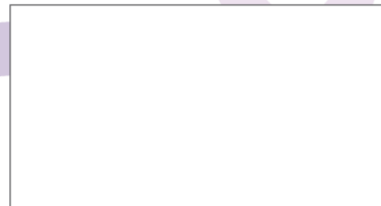
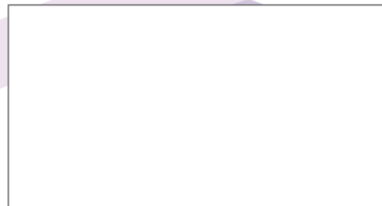
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



1 PASTA* ECOLÒGICA AMB SALS
PIPESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

BASTONETS DE PASTANAGA,
PA* I TRIA LA FRUITA

S1

4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL
MARTÍ AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA

5 BULLIT DE MONGETA I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB
XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA*
I FRUITA

6 PASTA* AMB CARBONARA
VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I
IOGURT

7 ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEDELLA*

PATATES DE LUXE, PA* I
TRIA LA FRUITA

8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS* AMB SALSITXES

PA* I TRIA LA FRUITA

S2

11 ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA

12 -----
FESTIU

13 CREMA DE LLEGUM

FIDEUÀ*

PA* I TARONJA AMB CANYELLA I MEL

14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE, PA* I
IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER

15 BROU VEGETAL I PASTA *

PEIX FRESC DE TEMPORADA

ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA* I
FRUITA

S3

18 PASTA* AMB TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ ARREBOSSAT*

ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA

19 BULLIT DE MONGETA I PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
ESTOFADES AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I
FRUITA

20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE
VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB
MEL

XARRUP DE GASPATXO*, PA* I
IOGURT

21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I
FRUITA

22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA* AMB BOLONYESA DE SOJA

PA* I
FRUITA

S4

25 AMANIDA COMPLERTA

ARRÒS AMB COSTELLA

PA* I
FRUITA

26 PASTA * AMB SALS DE CARBASSA I
POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I
TOMÀQUET

BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I
FRUITA

27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE, PA* I
FRUITA ÀCIDA

28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA* I IOGURT

29 -----
DINAR DE CASTANYADA

S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú celíac, al. PLV i soja

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes . convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

PROPOSTES

Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet amb cereals integrals - logurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 PASTA* ECO LòGICA AMB SALS DE TOMÀQUET* ----- CARN D'AU* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I TRIA LA FRUITA	S1
4 LLENTIES ECO LòGiques DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	6 PASTA* AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I FRUITA*	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- CARN D'AU* ----- PATATES DE LUXE, PA* I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS* AMB SALSITXES ----- PA* I TRIA LA FRUITA	S2
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA	12 ----- FESTIU -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- FIDEUÀ* ----- PA* I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA* I FRUITA*	15 BROU VEGETAL I PASTA * ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA* I FRUITA	S3
18 PASTA* AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT* ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- CARN D'AU* AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO*, PA* I FRUITA*	21 LLENTIES ECO LòGiques ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA* AMB BOLONYESA DE LLEGUM* ----- PA* I FRUITA	S4
25 AMANIDA COMPLERTA ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA* I FRUITA	26 PASTA * AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA* I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA*	29 ----- DINAR DE CASTANYADA -----	S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú sense lletíes

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes . convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenat en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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



MENÚ OCTUBRE



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS PIPESTO O TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
4 LLEGUM* ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEDELLA* ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS AMB SALSITXES ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- ----- FESTIU ----- -----	13 CREMA DE LLEGUM* ----- FIDEUÀ ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER	15 BROU VEGETAL I PASTA ECOLÒGICA ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA
18 PASTA ECOLÒGICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	21 LLEGUM* ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA
25 AMANIDA COMPLERTA ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 ----- ----- DINAR DE CASTANYADA ----- -----

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

BERENAR

PROPOSTES Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú al·lèrgic a l'ou

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes. convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 PASTA* ECOLÒGICA AMB SALS PIPESTO O TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- LLUÇ PLANXA* ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 PASTA* INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEDELLA* ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS* AMB SALSITXES ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- CARN PLANXA* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- FESTIU -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- FIDEUÀ* ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER	15 BROU VEGETAL I PASTA* ECOLÒGICA ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
18 PASTA* ECOLÒGICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- PEIX PLANXA* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA* ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	S4
25 AMANIDA COMPLERTA ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 PASTA* ECOLÒGICA AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES ----- CARN PLANXA* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLI MONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 ----- DINAR DE CASTANYADA -----	S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú sense fruits secs

- La **patata** és un tubercle abundant amb aigua de bona digestibilitat. És especialment rica en potassi i vitamina C. Aquesta vitamina es perd fàcilment la cocció i per preservar-la cal coure-la amb la pell.

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes. convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenat en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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

ESMORZAR

BERENAR

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

MENÚ OCTUBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE TOMÀQUET* ----- HAMBURGUESA DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEDELLA* ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS AMB SALSITXES ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- ----- FESTIU ----- -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- FIDEUÀ ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT ECOLÒGIC DE CAN ROGER	15 BROU VEGETAL I PASTA ECOLÒGICA ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
18 PASTA ECOLÒGICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	S4
25 AMANIDA COMPLERTA* ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFATS AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 ----- ----- DINAR DE CASTANYADA ----- -----	S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA REINA VIOLANT

Menú intolerant lactosa

- NO AFEGIR FORMATGE RALLAT A LA PASTA
- POSTRES IOGURT SENSE LACTOSA O FRUITA

-Els **ous** són aliments molt rics en proteïnes . convé destacar el seu aport en vitamines del grup B, vitamina E i sals minerals. La presència de ferro fa que sigui recomenable en cas d'anèmia.

-El **peix** és ric en fósfor, ferro, potassi, magnesi i iode. La quantitat de greix present en els peixos varia segons l'època de l'any: els peixos blaus (sardines, salmó,...) contenen un % de greix més elevat que els blancs (lluç, rap,...)

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



MENÚ OCTUBRE



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE TOMÀQUET* ----- HAMBURGUESA DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT*	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEDELLA* ----- PATATES DE LUXE, PA I TRIA LA FRUITA	8 CREMA DE CARBASSA ----- MACARRONS AMB SALSITXES ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
11 ARRÒS AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	12 ----- ----- FESTIU ----- -----	13 CREMA DE LLEGUM ----- FIDEUÀ ----- PA INTEGRAL I TARONJA AMB CANYELLA I MEL	14 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I IOGURT *	15 BROU VEGETAL I PASTA ECOLÒGICA ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ARRÒS SALTAT AMB ALLET, PA INTEGRAL I FRUITA
18 PASTA ECOLÒGICA AMB TOMÀQUET* ----- LLUÇ ARREBOSSAT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BULLIT DE MONGETA I PATATA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB XAMPINYONS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	20 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL ----- XARRUP DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT*	21 LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA ECOLÒGICA AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I FRUITA
25 AMANIDA COMPLETA ----- ARRÒS AMB COSTELLA ----- PA INTEGRAL I FRUITA	26 PASTA ECOLÒGICA AMB SALS DE CARBASSA I POMA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 GRONS ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 BULLIT DE COLILFOR I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT*	29 ----- ----- DINAR DE CASTANYADA ----- -----

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 bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs d'avena i un plàtan

BERENAR

PROPOSTES

Un formatget amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb oli i pera cuita per sobre, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral de truita francesa

