



campos estela

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú basal

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El meló és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les begudes isotòniques (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES SALSITXES DE PORC AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT	2 BRÒCOLI I PATATA TRUITA FRANCESA ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3 FESTA	S1
6 FESTA	7 AMANIDA DE PASTA HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS TRUITA D'ESPINACS BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9 MONGETA I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT ECOLÒGIC	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ PA INTEGRAL I FRUITA	14 MACARRONS GRATINATS AMB NATA I POMA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES LLUÇ AMB SALS MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	16 AMANIDA COMPLERTA LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA FETA AL COL·LE PA INTEGRAL I FRUITA	17 MONGETA I PATATA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	22 DINAR FÍ DE CURS			S4
					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 pèril cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú sense carn

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El meló és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les begudes isotòniques (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES ----- LLUÇ PLANXA* ----- PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT	2 BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3 ----- FESTA -----	S1
6 ----- FESTA -----	7 AMANIDA DE PASTA ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS ----- TRUITA D'ESPINACS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9 MONGETA I PATATA ----- LLUÇ AMB LLIMONA* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT ECOLÒGIC	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- PA INTEGRAL I FRUITA	14 MACARRONS GRATINATS AMB NATA I POMA ----- CREMA DE LLEGUM* ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- LLUÇ AMB SALS MARINERA ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	16 AMANIDA COMPLERTA ----- LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA FETA AL COL.LE ----- PA INTEGRAL I FRUITA	17 MONGETA I PATATA ----- TRUITA* ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA ----- LLUÇ AL FORN ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	22 ----- DINAR FÍ DE CURS -----			S4
					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 pernil cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú sense fruits secs

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El **meló** és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les **begudes isotòniques** (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES SALSITXES DE PORC AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT	2 BRÒCOLI I PATATA TRUITA FRANCESA ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3 FESTA	S1
6 FESTA	7 AMANIDA DE PASTA HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS TRUITA D'ESPINACS BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9 MONGETA I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT ECOLÒGIC	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ PA INTEGRAL I FRUITA	14 MACARRONS GRATINATS AMB NATA I POMA ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES LLUÇ AMB SALS MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	16 AMANIDA COMPLERTA* LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA FETA AL COL·LE PA INTEGRAL I FRUITA	17 MONGETA I PATATA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA* LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL* AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA	22 DINAR FÍ DE CURS			S4
					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 pernil cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú al. a l'ou

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El meló és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les begudes isotòniques (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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



JUNY



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES* SALSITXES DE PORC AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT	2 BRÒCOLI I PATATA CARN D'AU* ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3 FESTA	S1
6 FESTA	7 AMANIDA DE PASTA* HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS* LLUÇ PLANXA* BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9 MONGETA I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT ECOLÒGIC	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES LLUÇ PLANXA* PA INTEGRAL I FRUITA	14 MACARRONS GRATINATS AMB NATA I POMA* ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES LLUÇ AMB SALS MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	16 AMANIDA COMPLERTA* LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA* FETA AL COL.LE PA INTEGRAL I FRUITA	17 MONGETA I PATATA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA* LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	22 DINAR FÍ DE CURS			S4
					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 pernil cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú intolerant lactosa

*NO AFEGIR FORMATGE RALLAT A LA PASTA

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES
EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El **meló** és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les **begudes isotòniques** (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES ----- SALSITXES DE PORC AL FORN ----- PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT*	2 BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3 ----- FESTA -----	S1
6 ----- FESTA -----	7 AMANIDA DE PASTA ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS ----- TRUITA D'ESPINACS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9 MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT*	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- PA INTEGRAL I FRUITA	14 MACARRONS AMB POMA* ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- LLUÇ AMB SALS MARINERA ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT*	16 AMANIDA COMPLERTA ----- LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA* FETA AL COL.LE ----- PA INTEGRAL I FRUITA	17 MONGETA I PATATA ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA ----- LLUÇ AL FORN ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	22 ----- DINAR FÍ DE CURS -----			S4
					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 perrill cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú al. PLV i soja

*NO AFEGIR FORMATGE RALLAT A LA PASTA

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El meló és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les begudes isotòniques (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres		
				1	AMANIDA DE LLENTIES ----- CARN D'AU* ----- PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA*	2	BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA	3	----- FESTA -----	S1
6	----- FESTA -----	7	AMANIDA DE PASTA ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA I FRUITA	8	AMANIDA DE CIGRONS ----- TRUITA D'ESPINACS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	9	MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA*	10	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLEGUM* ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13	LLENTIES AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- PA INTEGRAL I FRUITA	14	MACARRONS AMB POMA* ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	15	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- LLUÇ AMB SALS MARINERA ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA*	16	AMANIDA COMPLERTA ----- LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE LLEGUM* FETA AL COL.LE ----- PA INTEGRAL I FRUITA	17	MONGETA I PATATA ----- CARN D'AU* ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
20	AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA ----- LLUÇ AL FORN ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	21	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	22	----- DINAR FÍ DE CURS -----					S4
										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 pernil cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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

APATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú celíac

*MENGES ECOLÒGIC LA PASTA, LLEGUM, VERDURES BASE DE BROUS, SOFREGITS I CREMES, 2 FRUITES A LA SETMANA I UNA CARN DE VEDELLA AL MES EL IOGURT ÉS DE LA FAGEDA

SAPS QUE:

-El meló és una fruita d'estiu molt refrescant, lleugerament dolça, molt diurètica que poden consumir-la els nens diabètics tenint en compte la racció d'hidratre de carboni diaris

-Les begudes isotòniques (isostar, gatorate) són molt riques en sals minerals i molt idònees per restablir les pèrdues després d'una activitat física intensa

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



JUNY



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 AMANIDA DE LLENTIES ----- SALSITXES DE PORC AL FORN ----- PATATA AL CALIU, PA* I IOGURT	2 BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA* I FRUITA	3 ----- FESTA -----	S1
6 ----- FESTA -----	7 AMANIDA DE PASTA* ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA* I FRUITA	8 AMANIDA DE CIGRONS ----- TRUITA D'ESPINACS ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	9 MONGETA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I IOGURT ECOLÒGIC	10 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA* ----- PA* I TRIA LA FRUITA	S2
13 LLENTIES AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- PA* I FRUITA	14 MACARRONS GRATINATS AMB NATA I POMA* ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	15 ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES ----- LLUÇ AMB SALS MARINERA ----- ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA	16 AMANIDA COMPLERTA ----- PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA*, FETA AL COL.LE ----- PA* I FRUITA	17 MONGETA I PATATA ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- AMANIDA, PA* I TRIA LA FRUITA	S3
20 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA ----- LLUÇ AL FORN ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I PIPES, PA* I FRUITA	22 ----- DINAR FÍ DE CURS -----			S4
					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 pèril cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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