



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú basal

La sal, amb moderació:

La sal ens dona els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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

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

# MENÚ NOVEMBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB Salsa PIPESTO ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA ----- AMANIDA, PA I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECOLÒGIC DE CAL ROGER	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA			S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú celíac

La sal, amb moderació:

La sal ens dona els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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 perrill cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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 NOVEMBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL* ----- PA* I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES* ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA* I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA* I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB SALS DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA* I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA* I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA* ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I IOGURT	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS* ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA* ----- ENCIAM I PIPES, PA* I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* INTEGRAL I IOGURT	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB SALS PIPESTO* ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA* I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA* ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES ----- ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES* ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA* ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL* ----- PA* I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA* I IOGURT ECOLÒGIC DE CAL ROGER	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE* ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES* ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA			S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

## REINA VIOLANT

Menú celíac, int  
lactosa i sense soja

- NO afegir formatge rallat a la pasta
- Iogurt sense lactosa de postres

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengem els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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 perrill cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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 NOVEMBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL* ----- PA* I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES* ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA* I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA* I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA* I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA* I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA* ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I IOGURT*	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS* ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA* ----- ENCIAM I PIPES, PA* I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* INTEGRAL I IOGURT*	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA* ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA* I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA* ----- CARN PLANXA* ----- ENCIAM I PANSSES, PA* I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES* ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA* ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL* ----- PA* I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA* I IOGURT*	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA* I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET* ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA* I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES* ----- CARN D'AU* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA			S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú al.lèrgic a l'ou

La sal, amb moderació:

La sal ens dona els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- LLUÇ PLANXA* ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA* ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA* ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- LLUÇ PLANXA* ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB Salsa PIPESTO* ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA* ----- AMANIDA, PA I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECOLÒGIC DE CAL ROGER	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- LLUÇ PLANXA* ----- ENCIAM I OLIVES, PA I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- CARN D'AU* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE* ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL 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 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

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú intolerant lactosa

\*No afegir formatge rallat a la pasta

\*Iogurts sense lactosa

La sal, amb moderació:

La sal ens dóna els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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 perrill cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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 NOVEMBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT*	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT*	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA* ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA* ----- AMANIDA, PA I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT *	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET* ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA			S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú sense fruits secs

La sal, amb moderació:

La sal ens dona els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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 perrill cuit i oli d'oliva - Got de llet i galetes 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 NOVEMBRE



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES ----- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA ----- POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- AMANIDA*, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB OLI D'ALFÀBREGA* ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- ESTOFAT DE GALL DINDI ----- AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA ----- AMANIDA*, PA I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECOLÒGIC DE CAL ROGER	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA			S5





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú sense carn

La sal, amb moderació:

La sal ens dona els sabors a les preparacions culinàries però, svont, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.

Menjar una mica de tot

El nostre organisme necessita 40 nutrients diferents per mantenir-se sa. Cap aliment els conté tots, per tant, quant més variada sigui la nostra dieta, més fàcil serà cobrir les necessitats de tots ells. Per això, és una bon idea fixar-se en el que mengen els altres, per tenir altres referències i descobrir nous aliments o receptes amb les que puguem divertir-nos i aportar varietat a la nostra dieta.

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

	<b>1</b> ----- FESTIU -----	<b>2</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ A LA MARINERA ----- GRAPADET D'ARRÒS, PA I TARONJA AMB TOC DE MEL I CANYELLA	<b>4</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- TRUITA* ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
<b>7</b> CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA AMB SEQUES ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>8</b> ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ----- LLUÇ* AMB XAMPINYONS ----- PA I FRUITA	<b>9</b> AMANIDA COMPLERTA ----- CIGRONS ECOLÒGICS DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB PATATA I HORTALISSES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>10</b> BROU VEGETAL I PASTA ----- TRUITA AMB MONIATO* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	<b>11</b> LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
<b>14</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>15</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>16</b> PÈSOLS I PATATA BULLITS ----- TRUITA* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	<b>17</b> ESPAGUETIS AMB SALSA PIPESTO ----- LLUÇ AMB AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA ----- ENCIAM I BLAT, PA I FRUITA	<b>18</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA ----- MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR* ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	S3
<b>21</b> MONGETA TENDRA I PATATA ----- TRUITA* ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- BUNYOLS DE BACALLÀ FETS A L'ESCOLA ----- AMANIDA, PA I FRUITA	<b>23</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>24</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- LLUÇ* AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECOLÒGIC DE CAL ROGER	<b>25</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA I TRIA LA FRUITA	S4
<b>28</b> BRÒCOLI I PATATA ----- TRUITA FRANCESA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	<b>29</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL 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

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 NOVEMBRE

