



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú basal

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els sucs són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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



ABRIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA	6 FESTA	7 FESTIU	S1
10 FESTIU	11 LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS CROQUETES DE ROSTIT ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	13 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA I IOGURT	14 BROU VEGETAL I PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES PURÉ DE PATATA, PA INTEGRAL I FRUITA	S2
17 TRINXAT DE COL I PATATA VEDELLA AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I FRUITA	18 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU PA INTEGRAL I IOGURT	20 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	21 ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	S3
24 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	25 BRÓCOLI I PATATA POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	26 MACARRONS AMB SALSA DE NATA I POMA LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL, I IOGURT	27 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	28 CREMA DE PORROS SALSITXES DE PORC AL FORN TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	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

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú sense carn

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els sucs són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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



ABRIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA	6 FESTA	7 FESTIU	S1
10 FESTIU	11 LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS CROQUETS BACALLÀ* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	13 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA I IOGURT	14 BROU VEGETAL I PASTA TRUITA* PURÉ DE PATATA, PA INTEGRAL I FRUITA	S2
17 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AMB XAMPINYONS* PA INTEGRAL I FRUITA	18 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA* BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES I LLEGUM* PA INTEGRAL I IOGURT	20 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	21 ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	S3
24 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	25 BRÓCOLI I PATATA TRUITA DE MONIATO* ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	26 MACARRONS AMB SALSA DE NATA I POMA LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL, I IOGURT	27 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	28 CREMA DE PORROS LLUÇ PLANXA* TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	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

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú int.lactosa
*No afegir formatge
rallat a la pasta

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els suc són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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



ABRIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA	6 FESTA	7 FESTIU	S1
10 FESTIU	11 LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS CROQUETES VEGETALS* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	13 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA I IOGURT*	14 BROU VEGETAL I PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES PURÉ DE PATATA, PA INTEGRAL I FRUITA	S2
17 TRINXAT DE COL I PATATA VEDELLA AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I FRUITA	18 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU PA INTEGRAL I IOGURT*	20 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET* TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	21 ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	S3
24 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	25 BRÓCOLI I PATATA POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	26 MACARRONS AMB SALS DE POMA* LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL, I IOGURT*	27 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	28 CREMA DE PORROS SALSITXES DE PORC AL FORN TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	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

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú al. ou

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els sucs són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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	
3	FESTA	4	FESTA	5	FESTA	6	FESTA	7	FESTIU
10	FESTIU	11	LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS CROQUETS VEGETALS* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	12	MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA* ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	13	ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA I IOGURT	14	BROU VEGETAL I PASTA* MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES PURÉ DE PATATA, PA INTEGRAL I FRUITA
17	TRINXAT DE COL I PATATA VEDELLA AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I FRUITA	18	MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19	CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU* PA INTEGRAL I IOGURT	20	PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE* CARN D'AU* ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	21	ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA
24	ARRÒS AMB SALS DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	25	BRÓCOLI I PATATA POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	26	MACARRONS AMB SALS DE NATA I POMA* LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL, I IOGURT	27	CIGRONS AMB HORTALISSES CARN D'AU* ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	28	CREMA DE PORROS SALSITXES DE PORC AL FORN TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA

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 sense fruits secs

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els sucus són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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



ABRIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA	6 FESTA	7 FESTIU	S1
10 FESTIU	11 LLENTIES AMB VERDURES I ARRÓS CROQUETES VEGETALS* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA DE CARN* ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	13 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA I IOGURT	14 BROU VEGETAL I PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES PURÉ DE PATATA, PA INTEGRAL I FRUITA	S2
17 TRINXAT DE COL I PATATA VEDELLA AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I FRUITA	18 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU PA INTEGRAL I IOGURT	20 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	21 ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	S3
24 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	25 BRÓCOLI I PATATA POLLASTRE AMB MONIATO* ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA	26 MACARRONS AMB SALS DE NATA I POMA LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL, I IOGURT	27 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	28 CREMA DE PORROS SALSITXES DE PORC AL FORN TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	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

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú celíac

SAPS QUE...

Per prevenir la **carència de ferro** cal consumir aliments que continguin ferro hemo, de fàcil absorció, com són els d'origen animal. El ferro no hemo costa d'absorbir, és el que aporten els vegetals. Hi ha nutrients que ajuden a absorbir el ferro alimentari: vitamina C i les proteïnes, tan mateix, l'àcid oxàlic, els tanins i fitats la dificulten

Els **sucs de fruita naturals** tenen moltes vitamines i sals minerals. Els sucs són una alternativa als refrescos amb menys sucre i més fibra per poder obtenir energia de forma immediata després d'una activitat física extra

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	
3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA	6 FESTA	7 FESTIU	S1
10 FESTIU	11 LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS CROQUETES VEGETALS* ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	12 MONGETA I PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA DE CARN* ENCIAM I PIPES, PA* I FRUITA	13 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM, PANSES I POMA, PA* I IOGURT	14 BROU VEGETAL I PASTA* MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES PURÉ DE PATATA, PA* I FRUITA	S2
17 TRINXAT DE COL I PATATA VEDELLA AMB XAMPINYONS PA* I FRUITA	18 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA ÀCIDA	19 CREMA DE MONIATO FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU* PA* I IOGURT	20 PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE* TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	21 ARRÒS AMB HORTALISSES PEIX FRESC* ENCIAM I BLAT, PA* I FRUITA	S3
24 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	25 BRÓCOLI I PATATA POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES ENCIAM I BLAT, PA* I FRUITA	26 MACARRONS AMB SALS DE NATA I POMA* LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA* I IOGURT	27 CIGRONS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA* I FRUITA	28 CREMA DE PORROS SALSITXES DE PORC AL FORN TASTET DE SEQUES, PA* I FRUITA	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

