campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú basal

SAPS QUE...

-La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

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

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA ---------- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA ---------- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- COTTAGE PIE DE LLENTIES ---------- PA BLANC I FRUITA	6 BROU VEGETAL I PASTA ---------- MAGRA DE PORC ESTOFADA ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	7 CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- PEIX FRESC ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETES AMB HORTALISSES ---------- BUNYOLS DE BACALLÀ ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	13 TRINXAT DE COL I PATATA ---------- GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	14 ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE VERDURES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	15 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT ---------- LLUÇ AL FORN AMB PAPILLOTE D'ESPINACS ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA VEGETAL ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	19 COL-I-FLOR I PATATA (GRATINADA OPCIONAL) ---------- POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	21 MACARRONS AMB NATA I POMA ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	22 DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	26	27	28	29	S5

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet

campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú ovolactovegetarià

SAPS QUE...

-La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

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

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- ARRÒS SALTAT AMB HORTALISSES* ---------- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA ---------- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- COTTAGE PIE DE LLENTIES ---------- PA BLANC I FRUITA	6 BROU VEGETAL I PASTA ---------- HAMBURGUESA VEGETAL* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	7 CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- OUS AL FORN AMB VERDURES* ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 BRÒQUIL AMB PATATA* ---------- ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETES AMB HORTALISSES ---------- REMENAT D'OU AMB HORTALISSES* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	13 TRINXAT DE COL I PATATA ---------- LLENTIES SALTADES AMB VERDURES* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	14 ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE VERDURES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	15 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT ---------- LLEGUM SALTADA AMB CEBA* ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA VEGETAL ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	19 COL-I-FLOR I PATATA (GRATINADA OPCIONAL) ---------- LLENTIES SALTADES AMB HORTALISSES* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	21 MACARRONS AMB NATA I POMA ---------- CREMA DE LLEGUM* ---------- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	22 DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	26	27	28	29	S5

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet

campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú no carn

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- LLUÇ A LA PLANXA* ---------- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA ---------- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- COTTAGE PIE DE LLENTIES ---------- PA BLANC I FRUITA	6 BROU VEGETAL I PASTA ---------- HAMBURGUESA VEGETAL ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	7 CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- OUS AL FORN AMB VERDURES* ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- PEIX FRESC ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	12 MONGETES AMB HORTALISSES ---------- BUNYOLS DE BACALLÀ ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	13 TRINXAT DE COL I PATATA ---------- LLENTIES SALTADES AMB VERDURES* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	14 ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE VERDURES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	15 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT ---------- LLUÇ AL FORN AMB PAPILLOTE D'ESPINACS ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA VEGETAL ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	19 COL-I-FLOR I PATATA (GRATINADA OPCIONAL) ---------- SALMÓ AMB VERDURES* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	21 MACARRONS AMB NATA I POMA ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	22 DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	26	27	28	29	S5

SAPS QUE...

-La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet

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

campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT
Int. lactosa

No afegir formatge rallat a la pasta

Iogurt sense lactosa

SAPS QUE...

--La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

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

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA ---------- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA ---------- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	**5** ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- LLENTIES SALTADES AMB HORTALISSES* ---------- PA BLANC I FRUITA	**6** BROU VEGETAL I PASTA ---------- MAGRA DE PORC ESTOFADA ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT*	**7** CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	**8** ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- PEIX FRESC ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	**12** MONGETES AMB HORTALISSES ---------- BACALLÀ ARREBOSSAT* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	**13** TRINXAT DE COL I PATATA ---------- GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	**14** ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE VERDURES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	**15** PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET* ---------- LLUÇ AL FORN AMB PAPILLOTE D'ESPINACS ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT*	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA DE POLLASTRE* ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	**19** COL-I-FLOR I PATATA ---------- POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	**20** CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT*	**21** MACARRONS AMB TOMÀQUET* ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	**22** DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	**26**	**27**	**28**	**29**	S5

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet

campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT
Menú no ou

SAPS QUE...

-La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

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

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA ---------- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- CARN D'AU A LA PLANXA* ---------- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	**5** ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- LLENTIES SALTADES AMB HORTALISSES* ---------- PA BLANC I FRUITA	**6** BROU VEGETAL I PASTA* ---------- MAGRA DE PORC ESTOFADA ---------- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	**7** CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	**8** ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- PEIX FRESC ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL* ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	**12** MONGETES AMB HORTALISSES ---------- BACALLÀ AREBOSSAT* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	**13** TRINXAT DE COL I PATATA ---------- GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ---------- PA INTEGRAL I FRUITA	**14** ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- HAMBURGUESA DE VEDELLA* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	**15** PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET* ---------- LLUÇ AL FORN AMB PAPILLOTE D'ESPINACS ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA DE POLLASTRE* ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	**19** COL-I-FLOR I PATATA ---------- POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO ---------- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	**20** CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- SALMÓ AMB VERDURES* ---------- AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	**21** MACARRONS AMB NATA I POMA ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	**22** DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	**26**	**27**	**28**	**29**	S5

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet

campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT
Menú celíac

SAPS QUE...

-La col i la coliflor tenen un aspecte força diferent, però sabies que són de la mateixa família? Aquestes dues verdures són de la família de les crucíferes, com el bròquil, les cols de Brussel·les o el rave. Nutricionalment, són molt interessants, ja que ens aporten nutrients importants com per exemple, la vitamina C. Bullida amb patata, en un trinxat...de diferents formes podem gaudir d'elles en els nostres àpats!

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

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
				1 CIGRONS AMB VERDURES ---------- POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA ---------- PA* TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	S1
4 MONGETA AMB PATATA ---------- TRUITA A LA FRANCESA ---------- ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA	**5** ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- COTTAGE PIE DE LLENTIES ---------- PA* I FRUITA	**6** BROU VEGETAL I PASTA* ---------- MAGRA DE PORC ESTOFADA ---------- ENCIAM I OLIVES, PA* I IOGURT ECO	**7** CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI ---------- ALETES DE POLLASTRE AL FORN ---------- BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA ÀCIDA	**8** ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ---------- PEIX FRESC ---------- ENCIAM AMB PANSES I POMA PA BLANC I FRUITA	S2
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ---------- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL* ---------- PA* I FRUITA	**12** MONGETES AMB HORTALISSES ---------- BACALLÀ ARREBOSSAT* ---------- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	**13** TRINXAT DE COL I PATATA ---------- GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ---------- PA* I FRUITA	**14** ARRÒS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE VERDURES ---------- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA ÀCIDA	**15** PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT* ---------- LLUÇ AL FORN AMB PAPILLOTE D'ESPINACS ---------- AMANIDA, PA* I IOGURT	S3
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ---------- HAMBURGUESA DE POLLASTRE* ---------- ENCIAM I PASTANAGA, PA* I FRUITA	**19** COL-I-FLOR I PATATA (GRATINADA OPCIONAL) ---------- POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO ---------- ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	**20** CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ---------- TRUITA DE PATATES ---------- AMANIDA, PA* I IOGURT ECO	**21** MACARRONS AMB NATA I POMA* ---------- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ---------- AMANIDA*, PA* I FRUITA	**22** DINAR DE FINAL DE TRIMESTRE TRIEM EL MENÚ	S4
25	**26**	**27**	**28**	**29**	S5

ESMORZAR **PROPOSTES** Pa integral amb truita francesa - Bol de llet amb flocs de civada i plàtan - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli d'oliva - Got de llet i galetes i un plàtan

BERENAR **PROPOSTES** Un grapat d'ametlles amb una poma, batut de llet, plàtan, avellanes i panses, torrada integral amb gall d'indi, coca de pa i xocolata al 70% de cacau, entrepà integral d'hummus i tomàquet