



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

## REINA VIOLANT

### Menú basal

#### SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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	2 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	3 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	4 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT ECO	5 MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
8 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT	9 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10 PATATA I PÈSOL POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	11 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	12 CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ DE VERDURES PA INTEGRAL I FRUITA	S2
15 PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	16 PATATA I MONGETA COTTAGE PIE PA BLANC I FRUITA	17 CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK DE VERDURES ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	18 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
22 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE VERDURETES ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	23 SOPA DE LLESTRES POLLASTRE ARREBOSSAT PATATES DE LUXE, PA BLANC, IOGURT DE MADUIXA	24 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	25 MACARRONS AMB NATA LÍQUIDA I POMA BOTIFARRA AMB MONGETES PA BLANC I FRUITA	26 CREMA DE CARBASSÓ COTTAGE PIE PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
29 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB PAPILOTTE D'ESPINACS ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	30 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA BLANC MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA				S5

## ESMORZAR

### PROPOSTES

Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú celíac

SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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	2 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL* BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA	3 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA ÀCIDA	4 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA* I IOGURT ECO	5 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA* I TRIA LA FRUITA	S1
8 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALLI I JULIVERT AMANIDA*, PA* I IOGURT	9 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I COGOMBRE, PA* I FRUITA ÀCIDA	10 PATATA I PÈSOL POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA* I FRUITA	11 PASTA* AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA* I FRUITA	12 CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ* DE VERDURES PA* I FRUITA	S2
15 PASTA* AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I BLAT, PA* I FRUITA	16 PATATA I MONGETA COTTAGE PIE PA* I FRUITA	17 CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK DE VERDURES ARRÒS SALTAT, PA* I IOGURT ECO	18 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I TRIA LA FRUITA	S3
22 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE VERDURETES ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA ÀCIDA	23 BROU I PASTA* POLLASTRE ARREBOSSAT* PATATES DE LUXE, PA*, IOGURT DE MADUIXA	24 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA	25 MACARRONS* AMB NATA LÍQUIDA I POMA BOTIFARRA AMB MONGETES PA* I FRUITA	26 CREMA DE CARBASSÓ COTTAGE PIE PA* I TRIA LA FRUITA	S4
29 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB PAPILOTTE D'ESPINACS AMANIDA* PA* I FRUITA	30 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA* MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA				S5

ABRIL ★

ESMORZAR

**PROPOSTES** Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

## REINA VIOLANT

Menú no carn

### SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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>	<b>2</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE FORMATGE ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	<b>4</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- CIGRONS SALTATS AMB HORTALISSES* ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT ECO	<b>5</b> MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S1</b>
<b>8</b> ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT	<b>9</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	<b>10</b> PATATA I PÈSOL ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>11</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE ----- PEIX PLANXA* ----- PA BLANC I FRUITA	<b>12</b> CREMA DE CARBASSA ----- FIDEUÀ DE VERDURES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>S2</b>
<b>15</b> PASTA YAKISOBA ----- OUS AL FORN AMB VERDURES* ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>16</b> PATATA I MONGETA ----- COTTAGE PIE ----- PA BLANC I FRUITA	<b>17</b> CREMA DE PORROS ----- LLUÇ AL FORN AMB VERDURES* ----- ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	<b>18</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	<b>19</b> ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- PEIX FRESC ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S3</b>
<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE VERDURETES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	<b>23</b> SOPA DE LLESTRES ----- CROQUETES ESPINACS* ----- PATATES DE LUXE, PA BLANC, IOGURT DE MADUIXA	<b>24</b> TRINXAT DE COL I PATATA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>25</b> MACARRONS AMB NATA LÍQUIDA I POMA ----- OUS AL FORN AMB VERDURES* ----- PA BLANC I FRUITA	<b>26</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- COTTAGE PIE ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S4</b>
<b>29</b> ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- LLUÇ AMB PAPILOTE D'ESPINACS ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- ARRÒS SALTAT AMB HORTALISSES* ----- PA BLANC MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA				<b>S5</b>

ESMORZAR

### PROPOSTES

Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa







campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

## REINA VIOLANT

### Menú ovolactovegetarià

#### SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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>	<b>2</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	<b>3</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE FORMATGE ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	<b>4</b> CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- CIGRONS SALTATS AMB HORTALISSES* ----- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT ECO	<b>5</b> MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES ----- TRUITA FRANCESA* ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S1</b>
<b>8</b> ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ----- LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT	<b>9</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	<b>10</b> PATATA I PÈSOL ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>11</b> ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE ----- REMENAT D'OU AMB VERDURES* ----- PA BLANC I FRUITA	<b>12</b> CREMA DE CARBASSA ----- FIDEUÀ DE VERDURES ----- PA INTEGRAL I FRUITA	<b>S2</b>
<b>15</b> PASTA YAKISOBA ----- OUS AL FORN AMB VERDURES* ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>16</b> PATATA I MONGETA ----- COTTAGE PIE ----- PA BLANC I FRUITA	<b>17</b> CREMA DE PORROS ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL* ----- PA INTEGRAL I IOGURT ECO	<b>18</b> MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	<b>19</b> ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- LLEGUM SALTAT* ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S3</b>
<b>22</b> LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE VERDURETES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	<b>23</b> SOPA DE LLESTRES ----- CROQUETES ESPINACS* ----- PATATES DE LUXE, PA BLANC, IOGURT DE MADUIXA	<b>24</b> TRINXAT DE COL I PATATA ----- LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	<b>25</b> MACARRONS AMB NATA LÍQUIDA I POMA ----- OUS AL FORN AMB VERDURES* ----- PA BLANC I FRUITA	<b>26</b> CREMA DE CARBASSÓ ----- COTTAGE PIE ----- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	<b>S4</b>
<b>29</b> ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	<b>30</b> CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- ARRÒS SALTAT AMB HORTALISSES* ----- PA BLANC MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA				<b>S5</b>

## ESMORZAR

### PROPOSTES

Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

REINA VIOLANT

Menú no ou

SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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		2	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL* BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	3	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES CARN D'AU PLANXA* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	4	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT ECO	5	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
8	ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT	9	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES PASTA* BOLONYESA VEGETAL ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10	PATATA I PÈSOL POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	11	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET* CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	12	CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ* DE VERDURES PA INTEGRAL I FRUITA	S2
15	PASTA* YAKISOBA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	16	PATATA I MONGETA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES* PA BLANC I FRUITA	17	CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK DE VERDURES ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	18	MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES CARN D'AU PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
22	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES PEIX PLANXA* ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	23	SOPA DE LLESTRES POLLASTRE ARREBOSSAT* PATATES DE LUXE, PA BLANC, IOGURT DE MADUIXA	24	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	25	MACARRONS AMB NATA LÍQUIDA I POMA* BOTIFARRA AMB MONGETES PA BLANC I FRUITA	26	CREMA DE CARBASSÓ PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
29	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA* ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	30	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA BLANC MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA						S5	



**PROPOSTES** Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa





campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

## REINA VIOLANT Menú sense lactosa

### SAPS QUE...

- Consumir llegums i cereals, encara que no sigui en el mateix àpat, ens aportarà proteïna d'alt valor biològic. Aquesta és aquella que compta amb tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos necessita i ha d'obtenir a través dels aliments.

- Recorda que beure aigua és fonamental! Per mantenir als nostres petits hidratats, posar una cantimplora a la motxilla pot ser una molt bona idea. A més, si evitem el plàstic ajudarem al planeta.

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		2	ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL* BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	3	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA FRANCESA* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	4	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT*	5	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
8	ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT*	9	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10	PATATA I PÈSOL POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	11	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET* CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	12	CREMA DE CARBASSA FIDEUÀ DE VERDURES PA INTEGRAL I FRUITA	S2
15	PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	16	PATATA I MONGETA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES* PA BLANC I FRUITA	17	CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK DE VERDURES ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT*	18	MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET PEIX FRESC BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
22	LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE VERDURETES ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	23	SOPA DE LLESTRES POLLASTRE ARREBOSSAT PATATES DE LUXE, PA BLANC, IOGURT*	24	TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	25	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* BOTIFARRA AMB MONGETES PA BLANC I FRUITA	26	CREMA DE CARBASSÓ PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
29	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA* ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	30	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA BLANC MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA						S5	

ESMORZAR

### PROPOSTES

Pa integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet o beguda vegetal amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita fresca de temporada - Torrades de pa integral amb gall d'indi 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 85% de cacau, entrepà integral de truita francesa

