



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

Reina Violant

Menú basal

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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



Maig



Table with 5 columns (dilluns to divendres) and 5 rows (S1 to S5) containing meal plans for each day.



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 ovolactovegetarià

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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



Maig



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 FESTIU	2 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA BLANC I FRUITA	3 PATATA I BRÒQUIL REMENTAT D'OU I PATATA ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	S1
6 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	7 AMANIDA DE CIGRONS AMB ARRÒS I TOMÀQUET I BLAT DE MORO TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 PATATA I MONGETA LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	9 CUSCÚS DE VERDURES AL CURRY OUS AL FORN AMB VERDURES* TOMÀQUET AMB OLIVES NEGRES I ORENGA, PA BLANC I IOGURT	10 MACARRONS AMB SALSÀ PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES CREMA DE LLEGUM* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 ARRÒS 3 DELÍCIES amb bròquil, OU* i blat de moro TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ARRÒS SALTAT AMB VERDURES* ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT	15 PATATA I PÈSOLS LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* PA INTEGRAL I FRUITA	16 AMANIDA DE PASTA REMENTAT D'OU AMB XAMPINYONS* PA BLANC I FRUITA	17 MACARRONS AMB SALSÀ DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL PA INTEGRAL I FRUITA	S3
20 FESTIU	21 PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	22 CREMA DE PORROS WOK AMB VERDURES I LLEGUM AMB SALSÀ DE SOJA* ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT	23 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	24 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLEGUM SALTAT* AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
27 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES REMENTAT D'OU, PATATA I XAMPINYONS ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA I FORMATGE CREMA DE LLEGUM* PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT	29 AMANIDA RUSSA AMB OU DUR LLEGUM SALTAT AMB VERDURES* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE CEBA* PA BLANC I FRUITA	31 CREMA DE VERDURES PASTA AMB VERDURETES* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	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 no carn

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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 FESTIU	2 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA BLANC I FRUITA	3 PATATA I BRÒQUIL REMENTAT D'OU I PATATA ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT	S1
6 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	7 AMANIDA DE CIGRONS AMB ARRÒS I TOMÀQUET I BLAT DE MORO TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 PATATA I MONGETA LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	9 CUSCÚS DE VERDURES AL CURRY OUS AL FORN AMB VERDURES* TOMÀQUET AMB OLIVES NEGRES I ORENGA, PA BLANC I IOGURT	10 MACARRONS AMB SALSÀ PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 ARRÒS 3 DELÍCIES amb bròquil, OU* i blat de moro TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES BUNYOLS DE BACALLÀ ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT	15 PATATA I PÈSOLS LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES* PA INTEGRAL I FRUITA	16 AMANIDA DE PASTA REMENTAT D'OU AMB XAMPINYONS* PA BLANC I FRUITA	17 MACARRONS AMB SALSÀ DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL PA INTEGRAL I FRUITA	S3
20 FESTIU	21 PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	22 CREMA DE PORROS WOK AMB VERDURES AMB LLEGUM I SALSÀ DE SOJA* ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT	23 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	24 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
27 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES REMENTAT D'OU, PATATA I XAMPINYONS ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA I FORMATGE CREMA DE LLEGUM* PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT	29 AMANIDA RUSSA AMB OU DUR LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE CEBÀ* PA BLANC I FRUITA	31 CREMA DE VERDURES PASTA AMB VERDURETES* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S5

ESMORZAR

BERENAR

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 no ou

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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



Maig



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 FESTIU	2 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL * PA BLANC I FRUITA	3 PATATA I BRÒQUIL PEIX PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT
6 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN* BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	7 AMANIDA DE CIGRONS AMB ARRÒS I TOMÀQUET I BLAT DE MORO PEIX AL FORN AMB VERDURES* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 PATATA I MONGETA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	9 CUSCÚS DE VERDURES AL CURRY MAGRA DE PORC ROSTIDA TOMÀQUET AMB OLIVES NEGRES I ORENGA, PA BLANC I IOGURT	10 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
13 ARRÒS 3 DELÍCIES amb bròquil, pernil i blat de moro CARN D'AU PLANXA* ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES BACALLÀ ARREBOSSAT* ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT	15 PATATA I PÈSOLS POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	16 AMANIDA DE PASTA* CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	17 MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES* HAMBURGUESA VEGETAL* PA INTEGRAL I FRUITA
20 FESTIU	21 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET* HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	22 CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT	23 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES CARN D'AU PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	24 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA
27 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ARRÒS SALTAT AMB VERDURES* ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA* ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT	29 AMANIDA RUSSA sense ou* LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	31 CREMA DE VERDURES LLOM ARREBOSSAT* PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S1

S2

S3

S4

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

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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



Maig



Table with 5 columns (dilluns to divendres) and 5 rows (S1 to S5) containing meal suggestions for a celiac menu. Each cell lists a day number, a main dish, and accompaniments like bread, fruit, or yogurt.

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 sense lactosa

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.

- Recorda mantenir-te sempre ben hidratat! L'aigua ha de ser la nostra companya de viatge en el nostre dia a dia, també a l'escola.

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



Maig



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
		1 FESTIU	2 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA BLANC I FRUITA	3 PATATA I BRÒQUIL REMENTAT D'OU I PATATA ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT*	S1
6 ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN* BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	7 AMANIDA DE CIGRONS AMB ARRÒS I TOMÀQUET I BLAT DE MORO TRUITA DE CEBA* ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 PATATA I MONGETA POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	9 CUSCÚS DE VERDURES AL CURRY* MAGRA DE PORC ROSTIDA TOMÀQUET AMB OLIVES NEGRES I ORENGA, PA BLANC I IOGURT*	10 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET* LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S2
13 ARRÒS 3 DELÍCIES amb bròquil, pernil i blat de moro TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES BACALLÀ ARREBOSSAT* ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT*	15 PATATA I PÈSOLS POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA PA INTEGRAL I FRUITA	16 AMANIDA DE PASTA CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	17 MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL* PA INTEGRAL I FRUITA	S3
20 FESTIU	21 PASTA YAKISOBA HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA	22 CREMA DE PORROS POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT*	23 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	24 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S4
27 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES REMENTAT D'OU, PATATA I XAMPINYONS ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	28 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA* ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATES DE LUXE, PA BLANC I FRUITA*	29 AMANIDA RUSSA AMB OU DUR LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 ARRÒS AMB VERDURES GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS PA BLANC I FRUITA	31 CREMA DE VERDURES LLOM ARREBOSSAT PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	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