



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

POMPEU FABRA

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



ABRIL ★

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1	2 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- HAMBURGUESA VEGETAL ----- ENCIAM I OLIVES PA BLANC I FRUITA	3 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE FORMATGE ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	4 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT ECO	5 MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S1
8 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I IOGURT	9 MONGETA I PATATA ----- CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10 PATATA I PÈSOL ----- POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA ----- ENCIAM I API, PA INTEGRAL I FRUITA	11 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE ----- MAGRA AL FORN ----- TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA	12 CREMA DE CARBASSA ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	S2
15 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- LLUÇ A LA LLIMONA ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	16 PATATA I COLIFLOR ----- AMANIDA DE LLENTIES ----- PA BLANC I FRUITA	17 CREMA DE PORROS ----- POLLASTRE A LA MEL ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I IOGURT ECO	18 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 ESPAGUETIS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES ----- FRICANDÓ DE VEDELLA ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA	S3
22 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	23 SOPA DE LLESTRES ----- LLIBRETS ----- PATATES DE LUXE, PA BLANC, GELATINA	24 `BRÒQUIL I PATATA ----- ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	25 AMANIDA DE PASTA ----- LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET ----- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	26 CREMA DE CARBASSÓ ----- GALL D'INDI ESTOFAT AMB VERDURES ----- ENCIAM I API, PA INTEGRAL FRUITA	S4
29 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES ----- LLUÇ AL FORN ----- ENCIAM AMB PIPES PA INTEGRAL I FRUITA	30 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- POLLASTRE AL L'ALLADA ----- ENCIAM I API, PA BLANC I FRUITA				S5

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre els protocols de seguretat amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes. Endavant!

f @CAMPOSESTELAcom t @CAMPOSESTELAcom i @CAMPOSESTELAcom

