



camposestela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

POMPEU FABRA

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!

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 CIGRONS ESTOFATS ----- POLLASTRE A LA LLIMONA ----- PA BLANC TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL
4 ESPAGUETIS PIPESTO ----- TRUITA DE TONYINA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA	5 MONGETA AMB PATATA ----- POLLASTRE A LA MEL ----- ENCIAM I API, PA BLANC I FRUITA	6 BROU VEGETAL I PASTA ----- CARN MAGRA AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT	7 CREMA DE CARBASSÓ ----- CIGRONS AMB TOMÀQUET ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	8 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES ----- LLUÇ AMB PATATA I CEBA ----- ENCIAM AMB PIPES PA BLANC I FRUITA
11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA ----- MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL ----- PA INTEGRAL I FRUITA	12 ARRÒS AMB HORTALISSES ----- MANDONGUILLES DE VEDELLA ECO AMB SALSA DE VERDURES ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	13 BRÒQUIL I PATATA ----- GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS ----- PA INTEGRAL I FRUITA	14 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	15 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT ----- LLUÇ AL FORN AMB VERDURES ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT
18 CREMA DE VERDURES ----- ARRÒS A LA CASSOLA AMB PEIX ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	19 COL-I-FLOR I PATATA ----- POLLASTRE A LA TARONJA ----- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ALBERGÍNIA ----- COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	21 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ----- PEIX ARREBOSSAT ----- AMANIDA, PA BLANC I IOGURT	22 PÍCNICS
25	26	27	28	29

MARÇ ★

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

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

