



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

POMPEU FABRA PROPOSTA SOPARS

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 BROU VEGETAL AMB PASTA INTEGRAL REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS I PERNIL PA INTEGRAL I PERA
4 MONGETA VERDA AMB ALL I PERNIL TIRES DE POLLASTRE SALTADES AMB PEBROT I CEBA PA INTEGRAL I TARONJA	5 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA BACALLÀ GRATINAT AL FORN AMB PATATA PA INTEGRAL I PLÀTAN	6 AMANIDA AMB AVOCAT, FORMATGE I TOMÀQUET PANCAKES DE COLIFLOR TARONJA	7 CARBASSÓ FARCIT AMB PROTEÏNA DE PÈSOL, SALSA DE TOMÀQUET I CEBA PA INTEGRAL I MANDARINA	8 BROU VEGETAL AMB PASTA INTEGRAL OUS FARCITS AMB BONÍTOL I PEBROT VERMELL POMA
11 BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR POLLASTRE A LA PLANXA AMB VERDURES POMA	12 BROU VEGETAL AMB PASTA INTEGRAL REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS I PERNIL PA INTEGRAL I PERA	13 GRAELLADA DE VERDURES VERAT A LA LLIMONA AMB PATATA PLÀTAN	14 TOMÀQUETS GRATINATS AL FORN MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS PERA	15 PIZZA AMB BASE DE LLENTIES, TOMÀQUET, FORMATGE I GALL DINDI BASTONETS DE PASTANAGA I CARBASSÓ TARONJA
18 ESPAGUETTIS DE CARBASSÓ AMB FORMATGE RATLLAT SALMÓ AL PAPILLOT AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT	19 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA HAMBURGUESA D'ARRÒS I LLENTIA PA INTEGRAL I POMA	20 FAJITAS FARCIDES AMB SALTAT TRICOLOR DE PEBROT AMB CEBA I POLLASTRE AMANIDA VERDA PLÀTAN	21 BROU VEGETAL AMB PASTA INTEGRAL TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL I PERA	22 ALBERGÍNIA FARCIDA DE SOJA TEXTURITZADA, CEBA I TOMÀQUET GUARNICIÓ D'ARRÒS INTEGRAL TARONJA
25	26	27	28	29

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

