



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

POMPEU FABRA

Proposta sopars

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 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- BROQUETES DE GALL D'INDI AMB ARRÒS ----- MADUIXES	2 AMANIDA AMB MANGO I AVOCAT ----- SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATA ----- IOGURT	3 ESPAGUETIS DE CARBASÓ, OLÍ D'OLIVA ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT ----- POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA ----- PLÀTAN	4 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL ----- OUS REMENATS AMB CEBA I XAMPINYONS ----- PA INTEGRAL I ALBERCOC	5 AMANIDA DE CIGRONS I ARRÒS AMB PEBROT I OLIVES NEGRES ----- PA INTEGRAL I KIWI
8 CREMA DE VERDURES ----- GALL D'INDI AL FORN AMB PATATA ----- NESPRES	9 SOPA AMB BROU VEGETAL ----- SALTAT DE PEBROT TRICOLOR I POLLASTRE ----- PLÀTAN	10 ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU ----- BACALLÀ AMB VERDURETES ----- IOGURT	11 GRAELLADA DE VERDURES ----- HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB CUSCÚS ----- POMA	12 PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE ----- AMANIDA AMB TOMÀQUET ----- PA INTEGRAL I MADUIXES
15 AMANIDA AMB TARONJA I OLIVES NEGRES ----- OUS AL FORN AMB PATATA I PEBROT ----- PLÀTAN	16 TOMÀQUET GRATINAT AMB FORMATGE ----- HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS ----- PA INTEGRAL I POMA	17 ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS ----- SALMÓ AL "PAPILLOT" AMB SALSA DE IOGURT ----- PA INTEGRAL I NESPRES	18 CREMA DE PASTANAGA ----- GALL D'INDI PLANXA AMB ALL I JULIVERT ----- PA INTEGRAL I IOGURT	19 AMANIDA AMB REMOLATXA ----- TIMBAL DE LLEGUM I ARRÒS AMB CURRY ----- PA INTEGRAL I KIWI
22 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- MANDONGUILLES DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL ----- KIWI	23 BARQUETA D'ENDIVIA FARCIDA AMB AVOCAT, TOMÀQUET I ORENGA ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- PA INTEGRAL I NESPRES	24 BRÒQUIL AL VAPOR ----- HAMBURGUESA DE SALMÓ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'ARRÒS ----- PLÀTAN	25 FAJITAS DE POLLASTRE, CEBA I PEBROT TRICOLOR ----- GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PLANXA ----- PA INTEGRAL I IOGURT	26 SALTAT DE CIGRONS I PATATA AMB PISTO DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PA INTEGRAL I MADUIXES
29 ESPAGUETIS DE CARBASÓ, OLÍ D'OLIVA ALFÀBREGA ----- GALL D'INDI A LA PLANXA ----- PA INTEGRAL I POMA	30 ALBERGÍNIA FARCIDA AMB BONÍTOL I PATATES AL FORN ----- BASTONETS DE PASTANAGA ----- PA INTEGRAL I KIWI			

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

