



campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

NOM

Menú sense carn

SAPS QUE...

- Amb l'arriba del juny, comença la temporada de blat de moro! Aquest vegetal crida l'atenció tan pel seu color groc com per les seves propietats nutricionals. I es que ens aporta quantitats interessants d'hidrats de carboni, potassi i àcid fòlic.

- Amb l'arribada de la calor, els aliments freds comencen a guanyar protagonisme en el menú dels infants. Un altra forma d'oferir fruita de forma diferent a casa és a través dels gelats de fruita. Amb un motllo, llet o beguda vegetal i fruita de temporada, els infants podran gaudir d'un snack refrescant i nutritiu.

CAMPOSESTELA
Av. Antoni Gaudí 5/N - 08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 93 588 12 62 - info@camposestela.com
www.camposestela.com

Menú juny-juliol 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
26/6 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ----- ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	27/6 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET ----- TRUITA DE PATATES ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT	28/6 PASTA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- TASTET DE SALMOREJO DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	29/6 AMANIDA RUSSA ----- CREMA DE LLEGUM* ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	30/6 CREMA CARBASSÓ ----- WOK DE LLEGUM I VERDURES* ----- ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA
3/7 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES ----- LLUÇ AL FORN O PLANXA AMB ALL I JULIVERT ----- ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA	4/7 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- PASTA SALTADA AMB PEBROT I CEBA* ----- TASTET CREMA MELÓ I ENCENALLS DE PERNIL, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	5/7 AMANIDA DE PATATA ----- TRUITA AMB XAMPINYONS* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	6/7 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA ----- PA BLANC I FRUITA	7/7 PATATA, MONGETA I PASTANAGA ----- OUS FARCITS DE BONÍTOL ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT
10/7 AMANIDA DE LLENTIES ----- ARRÒS AMB VERDURES* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	11/7 AMANIDA DE PASTA ----- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET ----- ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	12/7 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ----- ARRÒS AMB LLEGUM I VERDURES* ----- PA INTEGRAL I FRUITA	13/7 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES ----- TRUITA D'ESPINACS ----- TASTET DE CREMA DE MELÓ, PA BLANC I IOGURT	14/7 PATATA I MONGETA TENDRA ----- LLEGUM SALTAT* ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I GRANISSAT DE FRUITA AMB MENTA
17/7 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE ----- LLUÇ A LA PAPILLOTA AMB PESTO D'ESPINACS ----- ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	18/7 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ----- PASTA AMB VERDURES* ----- AMANIDA*, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19/7 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT	20/7 PÈSOLS AMB PATATES ----- LLUÇ AMB XAMPINYONS* ----- ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	21/7 CREMA DE CARBASSA ----- FIDEUÀ DE PEIX ----- TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I FRUITA
24/7 AMANIDA D'ARRÒS ----- LLUÇ PLANXA* ----- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	25/7 PATATA I BRÒCOLI ----- LASSANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA ----- PA BLANC I FRUITA	26/7 CREMA DE PORROS ----- LLUÇ AMB CEBA I POMA* ----- TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I FRUITA	27/7 MONGETES ESTOFADES ----- TRUITA DE CEBA ----- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I BATUT DE FRUITA I IOGURT	28/7 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I FORMATGE ----- HAMBURGUESA VEGETAL* ----- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

S1

S2

S3

S4

S5