



campos estela
ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

Cristòfor Mestre

Menú basal

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 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT	27/6 AMANIDA DE LLEGUM TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	28/6 CREMA CARBASSÓ HAMBURGUESA DE VEDELLA SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA	29/6 AMANIDA DE PASTA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA BLANC I FRUITA	30/6 AMANIDA RUSSA FILET D'AU ARREBOSSAT PA INTEGRAL I FRUITA
3/7 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	4/7 ARRÒS AMB HORTALISSES HAMBURGUESA VEGETAL TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT	5/7 PATATA I BRÓCOLI AL VAPOR MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR AMB TOMÀQUET ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	6/7 AMANIDA DE CIGRONS TRUITA FRANCESA ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	7/7 CREMA DE VERDURES I LLEGUM ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA
10/7 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	11/7 AMANIDA DE PASTA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA BLANC I FRUITA	12/7 ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT	13/7 PATATA I MONGETA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA PA BLANC I FRUITA	14/7 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB LLI MONA ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA
17/7 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	18/7 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES HAMBURGUESA D'AU PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19/7 CREMA DE CARBASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATES DE LUXE AL FORN, PA INTEGRAL I IOGURT	20/7 AMANIDA DE CIGRONS TRUITA D'ESPINACS PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA	21/7 PATATA I BRÓCOLI FIDEUÀ DE PEIX PA INTEGRAL I FRUITA
24/7 CREMA DE PORROS SALSITXES D'AU AMB TOMÀQUET TASTET HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I FRUITA	25/7 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT	26/7 AMANIDA DE PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	27/7 EMPEDRAT DE MONGETES AMB VINAGRETA POLLASTRE AL FORN AMB ALLADA ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	28/7 ESPAGUETIS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE CROQUETES DE BACALLÀ I XIPS ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I GELAT

S1

S2

S3

S4

S5