

TU TRIES LA SALSAT!

MENGEM SA

integral
se l'atreveixes!

MARÇ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB SALSAT DE MONIATO I PASTANAGA AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	3 PATATA I PÈSOLS ESTOFAT DE GALL DINDI AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT	4 FIDEUS AMB PEIX TRUITA FRANCESA SAMFAINA DE VERDURES, PA I IOGURT	5 SOPA DE POLLASTRE CONILL ROSTIT AMANIDA, PA I FRUITA	ARRÒS AMB SALSAT DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEDELLA AMANIDA, PA I IOGURT
9 MACARRONS AMB SALSAT DE BOLETS I BRÒQUIL O DE VERDURES PEIX AL FORN AMB AMB CEBAT I TOMÀQUET AMANIDA, PA I IOGURT	10 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA GRAPADET ARRÒS, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	11 ARRÒS AMB VERDURES HAMBURGUESA D'AU AMANIDA, PA I IOGURT	12 PATATA I COLIFLOR VEDELLA AMB BOLETS AMANIDA, PA I FRUITA	13 FESTA
16 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	17 CREMA DE PORRO I POMA POLLASTRE AL FORN XAMPINYONS, PA INTERGAL I IOGURT	18 ARRÒS AMB SALSAT DE TOMÀQUET LLUÇ AMB CEBAT I PATATA AMANIDA, PA I IOGURT	19 BROU VEGETAL I PASTA CONILL ROSTIT PURÉ DE PATATA, PA I FRUITA	20 ESTOFAT DE PATATA I VERDURES SALSITXES D'AU AL FORN AMANIDA, PA I IOGURT
23 PATATA I BRÒCOLI MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA, PA I IOGURT	24 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAT DE VERDURES I FORMATGE PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	25 CIGRONS AMB VERDURES POLLASTRE AMB SALSAT DE MONIATO I PIPES AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	26 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I IOGURT	27 SOPA DE POLLASTRE CONILL ROSTIT AMANIDA, PA I IOGURT
30 ARRÒS ESTOFAT AMB VERDURES LLUÇ AL FORN AMANIDA, PA I IOGURT	31 CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AMB VERDURETES I SUC DE RAÏM AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA			33

ESMORZARS

A CASA

- DL: kiwi i tassa de llet amb xocolata sense sucre
- DM: Pera i got de kèfir
- DC: Bol amb lacti (llet, iogurt o kèfir) i quinoa inflada, panses, anacards i trossets de xocolata (mel opcional)
- DJ: Batut de beguda vegetal de civada i un plàtan
- DV: 2 ous ferrats/planxa o remenats amb torrada i infusió o beguda vegetal

AMIG MATÍ

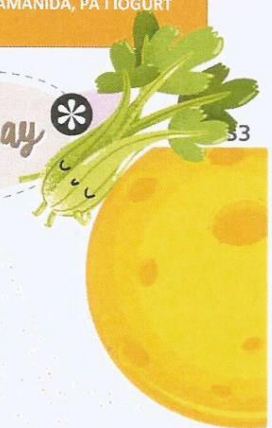
- DL: Pa integral amb pernil ibèric
- DM: Torrada amb plàtan i canyella
- DC: Dues mandarines
- DJ: Torrada amb alvocat
- DV: Taronja



BERENARS

- DL: Torrada amb oli d'oliva verge i rajoleta de xocolata 70% cacau
- DM: Tall de formatge de cabra llet pasteuritzada i palets de pastanaga i poma
- DC: Batut d'un gotet de kèfir amb 1 pera
- DJ: Plàtan i 5 nous
- DV: Iogurt natural amb 4 ametlles i 4 panses

Meatless Day



ABRIL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
6 FESTA	7 FESTA	1 BROU D'AU I PASTA TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMANIDA, PA I IOGURT	2 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCENALLS DE CEBAT, PA I FRUITA ÀCIDA	3 ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE PORC I VEDELLA I FORMATGE AMANIDA, PA I IOGURT
13 FESTA				Menú Final Trimestre

Al plafo de l'escola informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cada un dels plats que quedarà a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a www.camposestela.com. Aquest menú està supervisat per Silvia Solana (col·legiada CODINUAT 00440). Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafo del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.

