

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA</p> <p>POMA</p>	<p>GRAELLADA DE VERDURES</p> <p>FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR</p> <p>IOGURT</p>	<p>BROU D'AU I PASTA</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS</p> <p>MANDARINA</p>	<p>AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT</p> <p>HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS</p> <p>PERA</p>
S2	<p>ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES</p> <p>GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA</p>	<p>CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>BRÒCOLIAL VAPOR</p> <p>LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL</p> <p>TARONJA</p>	<p>TOMÀQUET AL FORN GRATINAT</p> <p>REMENAT D'OU I XAMPINYONS</p> <p>PERA</p>
S3	<p>COLIFLOR I PATATA</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA</p> <p>PERA</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS</p> <p>POMA</p>	<p>BROU VEGETAL I PASTA</p> <p>LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET</p> <p>MANDARINA</p>	<p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATES</p> <p>IOGURT</p>
S4	<p>ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL</p> <p>GALL DINDI PLANXA AMB PATATA</p> <p>TARONJA</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA</p> <p>HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT</p> <p>PERA</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET</p> <p>POMA</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S5	<p>MONGETA I PATATA</p> <p>CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TARONJA</p>	<p>PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE</p> <p>AMANIDA AMB XERRIS</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI</p> <p>MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS</p> <p>IOGURT</p>	<p>BROU VEGETAL I PASTA</p> <p>TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ</p> <p>PERA</p>	<p>BRÒCOLI I PATATA</p> <p>BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT</p> <p>POMA</p>

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra