

# PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA  PA INTEGRAL  PERA	BROU D'AU I PASTA  TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA  SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES  POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE  AMANIDA AMB OLIVES  MANDARINA	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT  PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL  PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA  BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES  BROQUETES DE GALL DINDI I BONIATO  IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA  HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS  POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  REMENAT D'OU I XAMPINYONS  PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE  MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA  GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI  PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA  BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA  PERA	CREMA DE VERDURES  GALL DINDI AMB VERDURETES  PA INTEGRAL  IOGURT	MONGETA I PATATA  OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET  POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ  TARONJA
S4	MINISTRA DE VERDURES  HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO  PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  PA INTEGRAL  POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA  IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT  PA INTEGRAL  TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA  AMANIDA VERDA  IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA  CUIXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA  IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT  TRUITA FRANCESA  PA INTEGRAL  PLÀTAN	SIPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA  PA INTEGRAL  POMA	GALL DINDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET  FAJITA INTEGRAL  PERA	GRAELLADA VERDURES  HAMBURUGESA DE LLEGUM I ARRÓS AMB SALSA DE IOGURT  TARONJA

## ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

## A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i poma
- Pancakes de civada i plàtan
- Mini sandvitx d'hummus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i plàtan
- Grapat de fruits secs i taronja

## BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- 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: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma - Entrepans amb oli d'oliva verge extra