

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJ OUS	DIVENDRES
S1	BROQUETES DE GALL DINDI, PEBROT I CEBA AMB VOLCÀ DE CUSCÚS PA INTEGRAL MELÓ	SALMÓ A LA PLANXA I BASTONETS DE PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN AMB SALSA DE IOGURT PA INTEGRAL I PLÀTAN	PASTÍS DE VERDURES, PERNIL I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE POMA	TOMÀQUET GRATINAT AL FORN AMB OLI I ALFÀBREGA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA PRÈSSEC	PÈSOLS I PATATA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PA INTEGRAL IOGURT
S2	GRAELLADA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB PATATA MELÓ	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL IOGURT	CREMA FREDA DE PORRO I POMA POLLASTRE AL FORN AMB PATATA MADUIXA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE PLÀTAN	OUS FARCITS AMB TOMÀQUET I TONYINA AMANIDA VERDA PA INTEGRAL PRÈSSEC
S3	GRAELLADA VERDURES HAMBURUGESA DE LLEGUM I ARRÒS PA INTEGRAL MADUIXES	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL PRÈSSEC	TOMÀQUET AMANIT BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA I PATATA AL FORN MELÓ	AMANIDA VERDA REMENAT D'OU AMB VERDURES DE TEMPORADA PA INTEGRAL SÍNDRIA	FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALSA DE TOMÀQUET AMANIDA VERDA IOGURT
S4	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	SALTAT DE VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE LLENTIA VERMELLA I ARRÒS MADUIXES	AMANIDA DE CIGRONS AMB ENCIAM, CEBA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PA INTEGRAL MELÓ	PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERTGÍNIA AMB FORMATGE, OLIVES NEGRES I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA PRÈSSEC
S5	BOLETES DE BRÒCOLI I PATATA AL FORN PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PA INTEGRAL PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA VERDA I PATATA GALL DINDI ARREBOSSAT AL FORN SÍNDRIA	SÍPIA AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA PA INTEGRAL PRÈSSEC	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE PA INTEGRAL MELÓ

ESMORZARS

- Wrap amb amanida, tomàquet i ou
- Pancakes de civada i pera
- Entrepà de pa integral amb alvocat i formatge
- Mug cake amb civada i plàtan
- Entrepà integral de salmó fumat i formatge

A MIGMATÍ

- Bric de llet/beguda vegetal i plàtan
- Grapat de fruits secs i préssec
- Galetes casolanes amb nous i xocolata 85% i daus de meló
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i maduixes

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Iogurt natural i plàtan
- Grapat de fruits secs i préssec
- Mix de fruita, formatge i bastonets de pa integral
- Mini entrepà de pernil salat i albercoc

Entrepans de la mida de la mà del nen/a – Àpats amb aigua – La fruita seca: crua o torrada sense sal – Fruïtes de temporada: Albercoc, cirera, maduixa, síndria, gerds, meló...