

CASAL D'ESTIU

BASAL

campos estela

Del 23 de juny a l'1 d'agost

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

23 Pasta salsa yakisoba Salsitxes d'au al forn Enciam i blat, pa Integral i iogurt	24 	25 Crema de porros Pollastre al wok amb verdures Arròs saltat, pa Integral i fruita	26 Patata i mongeta al vapor Pasta amb salsa bolonyesa vegetal Pa blanc i fruita	27 Arròs tres delícies Lluç arrebossat  Tastet hummus de cigró, pa integral i fruita
30  Llenties estofades amb verdures Truita de patates Enciam i panses, pa integral i fruita àcida	1 Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge Aletes de pollastre al forn Enciam i pastanaga, pa blanc i iogurt	2 Amanida russa Lluç a la llimona Tastet de gaspatxo, pa integral i fruita	3 Arròs amb salsa de verdures Botifarra de porc al forn Amanida, pa blanc i fruita	4 Crema de carbassó Filet d'au arrebossat Enciam i tomàquet, pa integral i tria la fruita
7 Bròcoli i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit de ceba i tomàquet Pa integral i fruita	8 Crema de verdures de temporada Pasta bolonyesa vegetal Pa blanc i fruita 	9 Amanida de cigrons Ous al forn amb tomàquet Enciam i cogombre, pa integral i fruita àcida	10 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb verdures Enciam i pipes, pa blanc i fruita	11 Amanida de patata Pollastre al forn amb ceba i pebrot Enciam i tomàquet, pa integral i iogurt
14 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal Bastonets de pastanaga, pa integral i fruita	15 Patata i mongeta al vapor Macarrons bolonyesa de vedella i formatge ratllat Enciam i cogombre, pa blanc i fruita	16 Crema de verdures de temporada Pollastre de Pinós al forn amb herbes provençals Tria l'amanida, pa integral i iogurt 	17 Amanida de llenties Truita francesa Enciam i olives, pa blanc i fruita àcida	18 Pasta amb salsa pipesto d'alfàbrega i pipes Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat, pa integral i tria la fruita 
21 Cigrons estofats amb hortalisses Croquetes de bacallà Enciam i cogombre, pa integral i fruita àcida	22 Arròs amb salsa de verdures Truita de carbassó Enciam i pipes, pa blanc i iogurt	23 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella d'Osona Patates de luxe, pa integral i fruita 	24 Crema de carbassa Pollastre al forn amb ceba i poma Enciam i tomàquet, pa blanc i fruita	25 Patata i pèsol Fideuà de peix Pa integral i gelat
28 Pasta salsa yakisoba Salsitxes d'au al forn Enciam i blat, pa Integral i iogurt 	29 Amanida de llenties Truita de patates Enciam i tomàquet, pa blanc i fruita	30 Crema de porros Pollastre al wok amb verdures Arròs saltat, pa Integral i fruita	31 Patata i mongeta al vapor Pasta amb salsa bolonyesa vegetal Pa blanc i fruita	1 Arròs tres delícies Lluç arrebossat Patates xips, pa integral i gelat

PROPOSTES

ESMORZARS: Pa Integral amb tomàquet i formatge tendre - Got de llet amb cereals integrals - Iogurt natural amb fruita - Torrades de pa integral amb bonítol i oli d'oliva - Got de llet i flocs civada i un plàtan

BERENARS: Formatge fresc i poma - batut de llet, maduixes, avellanes i panses - torrada integral amb oli i pera cuita per sobre - pa integral i xocolata negra 85% - entrepà integral de truita francesa