

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	GRAELLADA VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE PEIX AMB TORRADA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	MONGETA VERDA I PATATA SALTEJADA AMB PERNIL TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUETS XERRIS FRUITA TEMPORADA	BLEDES I PATATA AL VAPOR LLOBARO AL FORN AMB CEBA FRUITA TEMPORADA	AMANIDA VERDA AMB OLIVES, CROSTONS DE PA I BROTS DE SOIA HAMBURGUESA DE PÈSOLS PLANXA FRUITA TEMPORADA	PIZZA DE VERDURES AMB MASA DE BRÒQUIL TASTET DE HUMMUS VARIS AMB BASTONETS MATÓ AMB MEL
S2	CREMA DE CARBASSÓ I PORRO AMB FORMATGE REMENAT D'OUS AMB BACON PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	LLENTIES SALTADES AMB ARRÒS, BLAT DE MORO I TONYINA AL NATURAL IOGURT	COL · I · FLOR GRATINADA AMB FORMATGE EMMENTAL GALL DINDI PLANXA PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA AL VAPOR GUATLLA A LA PLANXA PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	GOT BROU VEGETAL PANINI INTEGRAL AMB MOZZARELA I PERNIL AL FORN IOGURT
S3	AMANIDA AMB ESCAROLA, TOMÀQUET I PIPES HAMBURGUESA D'ALBERGÍNIA PA MATÓ AMB GERDS	CUS CÚS AMB VERDURES DE TEMPORADA LLOM PLANXA POMA AMB IOGURT	QUINOA AMB VERDURES SALTEJADES VERAT A FORN PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	AMANIDA DE CIGRONS AMB XERRIS, CEBA TENDRA I BLAT DE MORO POLLASTRE PLANXA FRUITA TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA I AOVE ENTREPÀ PLANXAT AMB TONYINA I FORMATGE BEGUDA VEGETAL
S4	BROU VEGETAL AMB FIDEUS DE CIGRONS BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	MILL BULLIT AMB ESPINACS BABY SALTEJADES CUIXA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	TOMÀQUETS FARCITS D'ARRÒS AMB PEBROTS TRICOLORS SARDINETES AMB TORRADA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	AMANIDA VERDA AMB ALVOCAT I OLIVES NEGRES FAJITA FARCIDA AMB VERDURES I POLLASTRE IOGURT DE CABRA	PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA AMB FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	BLAT SARRAÍ AMB VERDURES SALTEJADES OUS FARCITS AMB BEIXAMEL FRUITA TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PATATA I CEBA PA INTEGRAL IOGURT	GRAELLADA VERDURES GALL DINDI ARREBOSSAT PA INTEGRAL FRUITA TEMPORADA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA SALMÓ PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA TEMPORADA	AMANIDA DE CANONGES I BROTS DE SOIA QUICHE VEGETAL AMB 4 FORMATGES POMA AL FORN

ESMORZARS

- Entrepà integral d'alvocat, tomàquet i formatge.
- Pancake de civada i xocolata negra
- Entrepà de pa de pipes amb sobrassada vegana.
- Truita francesa amb espinacs baby i torrada d'arròs.
- Kèfir amb cereals integrals.

A MIG MATÍ

- Pa de pessic cassolà amb farina integral, nous macadamia i xocolata negra.
- Entrepà de sardinetes.
- Iogurt vegetal de coco i grapat d'avellanes.
- Grapat de fruits secs i plàtan.
- Entrepà de humus amb alvocat.

BERENARS

- Crep de crema de cacauet i mató fresc.
- Entrepà de pernil dolç amb formatge (planxat)
- Got de beguda vegetal amb grapat de fruits secs.
- Bol de cereals amb fruita i formatge batut.
- Pa de pessic amb proteïna en pols de vainilla i ametlles llaminades.