

# CASAL D'ESTIU

BASAL

campos estela

Del 22 de juny al 31 de juliol

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

22

Patata i pèsols

Mandonguilles de vedella amb sofregit de ceba i tomàquet  
Enciam i blat, pa Integral i fruita àcida

23

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Aletes de pollastre rostides  
Enciam i pipes, pa blanc i fruita

24



Amanida russa

Pollastre rostit amb herbes provençals  
Enciam i cogombre, pa integral i iogurt

25

Crema de verdures de temporada

Truita de patates  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc i iogurt

26

Arròs a la cassola amb verdures

Lluç arrebossat  
Tastet hummus de cigró, pa integral i fruita

29

Llenties estofades amb verdures

Truita francesa  
Enciam i tomàquet, pa integral i fruita àcida

30

Arròs tres delícies

Bunyols de bacallà  
Enciam i olives, pa blanc i fruita

1

Amanida russa

Pollastre rostit amb herbes provençals  
Enciam i cogombre, pa integral i iogurt

2

Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge  
Lluç al forn amb all i julivet

Enciam i pastanaga, pa blanc i fruita

3

Crema freda de porros

Lassanya vegetal amb bolonyesa de soja  
pa integral i tria la fruita

6

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge  
Lluç al forn amb ceba i pebrot

Pa integral i fruita

7

Crema de verdures

Pollastre arrebossat  
Enciam i tomàquet, pa integral i fruita

8

Patata i brócoli

Pasta amb bolonyesa vegetal de soja  
pa integral i fruita

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Botifarra de porc al forn  
Enciam i blat de moro, pa blanc i iogurt

10

Amanida de cigrons

Ous al forn amb tomàquet  
Enciam i pipes, pa blanc i fruita àcida

13

Arròs amb salsa de tomàquet

Hamburguesa vegetal  
Bastonets de pastanaga, pa integral i fruita

14

Amanida de pasta

Lluç al forn amb patata i ceba  
pa blanc i fruita

15

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates  
Enciam i cogombre, pa integral i fruita àcida

16

Crema de carbassó

Pollastre a la llimona  
Enciam i tomàquet, pa blanc i fruita

17

Patata i mongeta

Magra de porc rostida amb poma  
Enciam i pipes, pa integral i iogurt

20

Espaguetis amb salsa pipesto

Croquetes de bacallà  
Enciam i cogombre, pa integral i fruita

21

Arròs amb salsa de verdures i alfàbrega

Truita de carbassó  
Enciam i olives, Pa integral i fruita

22

Amanida de patates

Pollastre rostit amb allada  
Enciam i blat de moro, pa integral i fruita

23

Pastanaga, mongeta tendra i coliflor

Fideuà de peix  
pa blanc i fruita

24

Mongetes estofades amb hortalisses

Salsitxes de porc al forn  
Tastet de gaspatxo, pa blanc i gelat

27

Patata i pèsols

Mandonguilles de vedella amb sofregit de ceba i tomàquet  
Enciam i blat, pa Integral i fruita àcida

28

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Aletes de pollastre rostides  
Enciam i pipes, pa blanc i fruita

29

Patata i mongeta tendra

Pasta amb bolonyesa vegetal de soja  
pa integral i fruita

30

Crema de verdures de temporada

Truita de patates  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc i fruita

31

Arròs a la cassola

Lluç arrebossat  
Tastet hummus de cigró, 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 cuïta per sobre – pa integral i xocolata negra 85% - entrepà integral de truita francesa