

# Torre de la Llebre

Menú no carn

## BO\*SA SOSTENIBLE i SEGUR

Menú 1er trimestre



campos estela  
sabe que alimenta

Av. Antoni Gaudí S/N - 08191 Rubí (Barcelona) Tel. 93 588 12 62 - info@camposestela.com www.camposestela.com

**integral**  
si t'atreveixes!

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

# SETEMBRE

S1

S2

S3



|                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                                |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | 1                                                                                 | 2                                                                                                 | 3                                                                                                              | 4                                                                        |
| 7                                                                                                |                                                                                   | 9                                                                                                 | 10                                                                                                             | 11                                                                       |
| 14                                                                                               | 15                                                                                | 16                                                                                                | 17                                                                                                             | 18                                                                       |
| ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>CROQUETES VEGETALS<br>AMANIDA, PA I FRUITA                                 | LLENTIES AMB VERDURES<br>TRUITA DE PATATES<br>AMANIDA, PA<br>INTEGRAL I FRUITA    | CREMA DE VERDURES<br>LLEGUM SALTADA<br>AMANIDA,<br>PA I IOGURT                                    | MACARRONS AMB Salsa de<br>VERDURES I FORMATGE<br>PEIX AL FORN AMB ALL I<br>JULIVERT<br>AMANIDA,<br>PA I FRUITA | MONGETA I PATATA VAPOR<br>HAMBURGUESA VEGETAL<br>AMANIDA,<br>PA I FRUITA |
| 21                                                                                               | 22                                                                                | 23                                                                                                | 24                                                                                                             | 25                                                                       |
| PASTA AMB TÒMAQUET I<br>FORMATGE<br>PEIX AL FORN AMB<br>PATATA I CEBA<br>AMANIDA,<br>PA I FRUITA | CREMA DE CARBASSÓ<br>LLEGUM SALTADA*<br>TOMÀQUET AL FORN,<br>PA INTEGRAL I FRUITA | CIGRONS ESTOFATS AMB<br>VERDURES<br>HAMBURGUESA VEGETAL<br>BASTONETS DE PASTANAGA,<br>PA I IOGURT | ARRÒS AMB PEIX<br>TRUITA D'ESPINACS<br>PASTANAGA FRESCA,<br>PA I FRUITA                                        | BROU VEGETAL I PASTA<br>PEIX AMB POMA I CEBA<br>AMANIDA, PA I FRUITA     |
| 28                                                                                               | 29                                                                                | 30                                                                                                |                                                                                                                |                                                                          |
| FIDEUS A LA CASSOLA<br>AMB VERDURES*<br>TRUITA FRANCESA<br>AMANIDA I OLIVES,<br>PA I FRUITA      | CREMA DE<br>PASTANAGA<br>LLEGUM SALTADA*<br>AMANIDA,<br>PA INTEGRAL I FRUITA      | ARRÒS AMB Salsa<br>DE VERDURES<br>PEIX ARREBOSSAT<br>AMANIDA, PA I IOGURT                         |                                                                                                                |                                                                          |

# OCTUBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S3

**1**  
BROQUIL I PATATA VAPOR  
TRUITA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**2** MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES  
PEIX AL FORN  
AMANIDA, PA I FRUITA

S4

**5** LLENTIES AMB ARRÒS  
PEIX AMB TOMÀQUET I CEBA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**6** PASTA AMB Salsa DE CARBASSA I POMA  
LLEGUM SALTAT\*  
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

**7** MONGETA I PATATA AL VAPOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA, PA I IOGURT

**8** ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**9** PURÉ DE CIGRONS  
PEIX ARREBOSSAT  
CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA

S5

**12**  
FESTIU

**13** PESOL I PATATA VAPOR  
PEIX  
AMANIDA, PA I FRUITA

**14** CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**15** ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA I IOGURT

**16** CREMA DE VERDURES  
PASTA BOLONYESA VEGETAL  
PA I FRUITA

S1

**19** ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**20** LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

**21** CREMA DE VERDURES  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA I IOGURT

**22** MACARRONS AMB Salsa DE VERDURES I FORMATGE  
PEIX AL FORN ALL I JULIVERT  
AMANIDA, PA I FRUITA

**23** MONGETA I PATATA VAPOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA, PA I FRUITA

S2

**26** PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**27** CREMA DE CARBASSÓ  
LLEGUM SALTAT  
TOMÀQUET AL FORN, PA INTEGRAL I FRUITA

**28** CIGRONS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
BASTONETS DE PASTANAGA, PA I IOGURT

**29** ARRÒS AMB PEIX  
TRUITA D'ESPINACS  
AMANIDA, PA I FRUITA

**30** BROU VEGETAL I PASTA  
PEIX AMB POMA I CEBA  
AMANIDA, PA I FRUITA

# NOVEMBRE

S3

**2** FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**3** CREMA DE PASTANAGA  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

**4** ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES  
PEIX ARREBOSSAT  
AMANIDA, PA I IOGURT

**5** BROQUIL I PATATA VAPOR  
TRUITA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**6** MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES  
PEIX AL FORN  
AMANIDA, PA I FRUITA

S4

**9** LLENTIES AMB ARRÒS  
PEIX AMB TOMÀQUET I CEBA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**10** PASTA AMB Salsa DE CARBASSA I POMA  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

**11** PATATA I MONGETA VAPOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA, PA I IOGURT

**12** ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**13** PURÉ DE CIGRONS  
PEIX ARREBOSSAT  
CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA

S5

**16** ESPAGUETIS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE  
PEIX A LA MARINERA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**17** PÈSOL I PATATA  
PEIX PLANXA  
ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA

**18** CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**19** ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA I IOGURT

**20** CREMA DE VERDURES  
PASTA BOLONYESA VEGETAL  
PA I FRUITA

S1

**23** ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA, PA I FRUITA

**24** LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

**25** CREMA DE VERDURES  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA, PA I IOGURT

**26** MACARRONS AMB Salsa DE VERDURES I FORMATGE  
PEIX AL FORN ALL I JULIVERT  
AMANIDA, PA I FRUITA

**27** MONGETA I PATATA VAPOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA, PA I FRUITA

S2

**30** PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA  
AMANIDA, PA I FRUITA



Al plafó de l'escola informarem de la fruita del dia, ingredients de les amanides i peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cada plat a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a [www.camposestela.com](http://www.camposestela.com). Aquest menú està supervisat per Silvia Solana (col·legiada CODINUCAT 00440). Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme per problemes d'abastiment o per la preparació prèvia que necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S2



**1** CREMA DE CARBASSÓ  
LLEGUM SALTAT  
TOMÀQUET AL FORN, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**2** CIGRONS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
BASTONETS DE PASTANAGA,  
PA I IOGURT

**3** ARRÒS AMB PEIX  
TRUITA D'ESPINACS  
PASTANAGA FRESCA, PA I  
FRUITA

**4** BROU VEGETAL I PASTA  
PEIX AMB POMA I CEBA  
AMANIDA,  
PA I FRUITA

S3

**7** FIDEUS A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA,  
PA I FRUITA

**8** FESTIU

**9** ARRÒS AMB Salsa DE  
VERDURES  
PEIX ARREBOSSAT  
AMANIDA,  
PA I IOGURT

**10** BRÒQUIL I PATATA VAPOR  
TRUITA  
AMANIDA  
PA I FRUITA

**11** MONGETES SEQUES  
ESTOFADES  
PEIX AL FORN  
AMANIDA, PA I FRUITA

S4

**14** LLENTIES AMB ARRÒS  
PEIX AL FORN AMB  
TOMÀQUET I CEBA  
AMANIDA,  
PA I FRUITA

**15** PASTA AMB Salsa DE  
CARBASSA I POMA  
LLEGUM SALTAT  
AMANIDA,  
PA INTEGRAL I FRUITA

**16** MONGETA I PATATA VAPOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA,  
PA I IOGURT

**17** ARRÒS INTEGRAL AMB  
TOMÀQUET  
TRUITA DE VERDURA DE  
TEMPORADA  
AMANIDA,  
PA I FRUITA

**18** PURÉ DE CIGRONS  
PEIX ARREBOSSAT  
CARBASSÓ AL FORN, PA I  
FRUITA

S5

**21** DINAR DE NADAL



## L'ESMORZAR ÉS L'ÀPAT MÉS IMPORTANT DEL DIA?

### TIPS PER A UN BON ESMORZAR:

- Planificar l'esmorzar de casa i el de mig matí ens ajuda a triar aliments més saludables i nutritius. No et perdis les nostres recomanacions!
- Deixar la taula parada el dia abans per compartir l'esmorzar ens estalviarà temps i correddisses
- Comptar amb alguns entrepans congelats per a la setmana és un bon truc
- Amb porta-entrepans, carmanyoles i bidonets d'aigua a punt tot anirà rodant

## ESMORZARS

### PRIMERA HORA:

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruita seca picada (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses

### MIG MATÍ:

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà de truita (ben cuita)
- Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- Daus de meló

## BERENARS

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, truita, hummus, etc.
- Iogurt o got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Tros de coca casolana i peça de fruita

? SABIES QUE...



campos estela  
sabe que alimenta