

	DILLUNS IAIA'S DAYS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3 Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita	5 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet Enciam i panses Pa integral NO SUGAR DAY iogurt	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa integral Fruita
S1	10 Cuscús amb verdures Vedella amb xampinyons Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Mongeta amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de iogurt i plàtan
S2	17 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Lenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa blanc Iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Tria la fruita	20 Patata amb pèsols Wok de pollastre amb verdures Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Peix fresc Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa integral i Fruita	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb peix Pa integral Fruita	27 Brou d'au i pasta Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa integral Fruita	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

	DILLUNS IAIA'S DAYS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3 Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au * Pa * Fruita	4 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà* Enciam i pastanaga Pa * Fruita	5 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet Enciam i panses Pa* NO SUGAR DAY iogurt	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa* Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta* Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa* Fruita
S1	10 Pasta amb verdures* Vedella amb xampinyons Pa * Fruita	11 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa* Fruita	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal feta al col.le* Enciam i pastanaga Pa * i Fruita	13 Mongeta amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Amanida* Pa* Batut de iogurt i plàtan
S2	17 Brou vegetal i pasta* Salsitxes de porc Patates de luxe Pa * Fruita	18 Llegum sense gluten amb hortalisses* Truita de patates Enciam i olives Pa* Iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal de llegum sense gluten* Pa* Tria la fruita	20 Patata amb pèsols Wok de pollastre amb verdures, sense soja* Pa* Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Peix fresc* Bastonets de pastanaga fresca Pa* Fruita
S3	24 Pasta amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge* Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa* i Fruita	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida* Pa* Taronja, canyella i toc de mel	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb peix Pa * Fruita	27 Brou d'au i pasta* Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa * Fruita	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S5

3

Patata bullida

Carn d'au planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

4

Arròs amb oli

Bacallà planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

5

Brócoli i patata

Carn vedella planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

6

Arròs amb oli

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

7

Pasta amb oli

Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

S1

10

Pasta amb oli

Vedella planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

11

Patata bullida

Aletes de pollastre al forn

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

12

Arròs amb oli

Carn d'au planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

13

Coliflor amb patata

Lluç al forn

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

14

Patata bullida

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

S2

17

Pasta amb oli

Carn vermella planxa*

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

18

Arròs amb oli

Truita de patates

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

19

Pasta amb oli

Peix planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

20

Patata bullida

Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

21

Arròs amb oli

Peix fresc

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

S3

24

Pasta amb oli

Salmó al forn

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

25

Patata bullida

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

26

Arròs amb oli

Lluç planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

27

Pasta amb oli

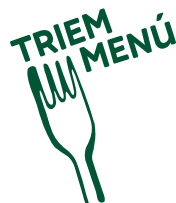
Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural sense lactosa

28

TRIEM MENÚ




10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S5

3

Patata bullida

Carn d'au planxa

Pa blanc

logurt natural

4

Arròs amb oli

Bacallà planxa

Pa blanc

logurt natural

5

Brócoli i patata

Carn vedella planxa

Pa blanc

logurt natural

6

Arròs amb oli

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural

7

Pasta amb oli

Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural

S1

10

Pasta amb oli

Vedella planxa

Pa blanc

logurt natural

11

Patata bullida

Aletes de pollastre al forn

Pa blanc

logurt natural

12

Arròs amb oli

Carn d'au planxa

Pa blanc

logurt natural

13

coliflor amb patata

Lluç al forn

Pa blanc

logurt natural

14

Patata bullida

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural

S2

17

Pasta amb oli

Carn vermella planxa*

Pa blanc

logurt natural

18

Arròs amb oli

Truita de patates

Pa blanc

logurt natural

19

Pasta amb oli

Peix planxa

Pa blanc

logurt natural

20

Patata bullida

Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural

21

Arròs amb oli

Peix fresc

Pa blanc

logurt natural

S3

24

Pasta amb oli

Salmó al forn

Pa blanc

logurt natural

25

patata bullida

Truita francesa

Pa blanc

logurt natural

26

Arròs amb oli

Lluç planxa

Pa blanc

logurt natural

27

Pasta amb oli

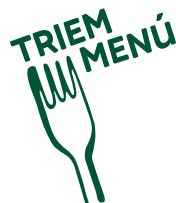
Pollastre planxa

Pa blanc

logurt natural

28

TRIEM MENÚ




10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

FEBRER

INTOLERANT LACTOSA
* No afegir formatge rallat a la pasta

campos estela

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb carn d'au

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Bunyols de bacallà*

Enciam i pastanaga



Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Enciam i panses

Pa integral



iogurt sense lactosa*

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel·litzada

Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal feta al col·le*

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt sense lactosa i plàtan*



S2

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt sense lactosa*

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta integral amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal ***

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor amanida amb oli d'oliva*

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

27

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures*

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Truita francesa*

Enciam i pastanaga



Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Soja amb sofregit ceba i tomàquet *

Enciam i panses
Pa integral



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou vegetal i pasta*

Llegum saltat amb moniato*

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Soja amb xampinyons*

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Truita francesa*

Ceba caramel·litzada

Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Pasta amb verdures*

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta

Llegum amb patates*

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Revoltim d'ou amb verdures*

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Crema de llegum*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

Llegum saltat*

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb pèsols i verdures*

Pa integral

Fruita

27

Brou vegetal i pasta*

Truita amb verdures*

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS



S5

3
Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures*
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Truita francesa*

Enciam i pastanaga



Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Soja amb sofregit
ceba i tomàquet *

Enciam i panses

Pa integral

Liquat vegetal*

DIJOUS

6

Mongetes estofades
amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou vegetal i pasta*

Llegum saltat amb
moniato*

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10
Cuscús amb verdures
Soja amb xampinyons*
Pa integral
Fruita

11

Crema de verdures de
temporada

Truita francesa*

Ceba caramel·litzada

Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa
vegetal feta al
col.le*

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Pasta amb verdures*

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb
hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes

Pa integral

Liquat vegetal* i
plàtan



S2

17
Brou vegetal i pasta
Llegum amb
patates*
Pa integral
Fruita

18

Llenties estofades
amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

Liquat vegetal*

19

Crema de moniato,
porro i ceba

Pasta amb
bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Revoltim d'ou amb
verdures*

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Crema de llegum*

Bastonets de
pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24
Pasta integral amb
**salsa de tomàquet o
carbonara vegetal ***
Llegum saltat*
Enciam i blat
Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades
amb hortalisses

Truita de carbassa i
ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc
de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola
amb pèsols i
verdures*

Pa integral

Fruita

27

Brou vegetal i pasta*

**Truita amb
verdures***

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

FEBRER

- No afegir formatge rallat a la pasta
- Fruita i beguda vegetal de postres

campos estela

	DILLUNS IAIA'S DAYS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3 Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà* Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita	5 Trinxat de col i patata Carn d'au amb sofregit ceba i tomàquet * Enciam i panses Pa integral Fruita o beguda vegetal*	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa integral Fruita
S1	10 Cuscús amb verdures Carn d'au amb xampinyons* Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal feta al col.le* Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Mongeta amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de beguda vegetal i plàtan*
S2	17 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa blanc Fruita o beguda vegetal*	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Tria la fruita	20 Patata amb pèsols Wok de pollastre amb verdures Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Peix fresc Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal * Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa integral i Fruita	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel	26 Coliflor amanida amb oli d'oliva* Arròs a la cassola amb peix Pa integral Fruita	27 Brou d'au i pasta Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa integral Fruita	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

FEBRER

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures*
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Bunyols de bacallà

Enciam i pastanaga



Pa blanc
Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Soja amb sofregit ceba i tomàquet *

Enciam i panses
Pa integral



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta

Lluç amb salsa de moniato*

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures
Soja amb xampinyons*
Pa integral
Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Lluç al forn*

Ceba caramel·litzada
Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes
Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta

Lluç planxa*

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Revoltim d'ou amb verdures*

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta integral amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge**

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat
Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida
Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

27

Brou vegetal i pasta*

Lluç al forn amb farigola*

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

VISITA EL NOSTRE BLOG

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb carn d'au
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Bunyols de bacallà

Enciam i pastanaga



Pa blanc
Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Amanida* i Pa integra



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel·litzada
Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Amanida* i Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa de llegum (no soja)*

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures, sense soja*

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta integral amb salsa de tomàquet amb formatge*

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida*
Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

27

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3  Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses* Bunyols de bacallà Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita 	5 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet Enciam i panses Pa integral iogurt 	6 Verdura* Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa integral Fruita 
S1	10 Cuscús amb verdures* Vedella amb xampinyons Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada* Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita 	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal sense llegum* Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Verdura* amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Verdura* Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de iogurt i plàtan 
S2	17 Brou vegetal i pasta Carn d'au planxa* Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Verdura* Truita de patates Enciam i olives Pa blanc iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa de carn (no picada)* Pa integral Tria la fruita 	20 Patata amb verdura* Wok de pollastre amb verdures, sense soja* Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures* Peix fresc Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita 
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet amb formatge* Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa integral i Fruita 	25 Verdura* Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel 	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb peix* Pa integral Fruita	27 Brou d'au i pasta Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa integral Fruita 	28 



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb carn d'au

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Truita francesa*

Enciam i pastanaga

Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Enciam i panses

Pa integral



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou vegetal i pasta*

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel·litzada

Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Carn d'au amb ceba i tomàquet*

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Truita francesa*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita

S3

24

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

Carn d'au amb all i julivert*

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb llegum i verdures*

Pa integral

Fruita

27

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

FEBRER

SENSE
OU

campos estela

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb carn d'au *

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Bunyols de bacallà*

Enciam i pastanaga



Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Enciam i panses

Pa integral



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Lluç planxa*

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta*

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Pasta amb verdures*

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel·litzada

Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal feta al col·le*

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Carn d'au planxa*

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta*

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Lluç planxa*

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal*

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal***

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Carn d'au planxa*

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor i patata amanit amb oli*

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

27

Brou d'au i pasta*

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

	DILLUNS IAIA'S DAYS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3 Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses Truita francesa* Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita	5 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet Enciam i panses Pa integral NO SUGAR DAY iogurt	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou vegetal i pasta* Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa integral Fruita TRIEM LA FRUITA
S1	10 Cuscús amb verdures Vedella amb xampinyons Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita FET AL COL·LE	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Mongeta amb patata Carn d'au amb ceba i tomàquet* Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de iogurt i plàtan DE COMARQUES
S2	17 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Lenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa blanc Iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Tria la fruita MEATLESS DAY	20 Patata amb pèsols Wok de pollastre amb verdures Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Truita francesa* Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge Carn d'au amb all i julivert* Enciam i blat Pa integral i Fruita TU TRIES SALSA	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel TRIA L'AMANIDA	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb llegum i verdures* Pa integral Fruita	27 Brou d'au i pasta Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa integral Fruita DE COMARQUES	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

	DILLUNS IAIA'S DAYS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3 Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures* Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita	5 Trinxat de col i patata Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet Enciam i panses Pa integral NO SUGAR DAY iogurt	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta Llegum saltat amb moniato* Enciam i blat Pa integral Fruita
S1	10 Cuscús amb verdures Vedella amb xampinyons Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada Truita francesa* Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Mongeta amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de iogurt i plàtan
S2	17 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa blanc Iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Tria la fruita	20 Patata amb pèsols Wok de soja amb verdures* Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Peix fresc Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa integral i Fruita	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb peix Pa integral Fruita	27 Brou vegetal i pasta* Truita de verdures* Enciam i olives Pa integral Fruita	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb carn d'au
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Bunyols de bacallà

Enciam i pastanaga



Pa blanc
Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Enciam i panses
Pa integral



iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel·litzada
Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes
Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



S2

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes d'au*

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita



S3

24

Pasta integral amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge**

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat
Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida
Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

27

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S5	3  Crema de carbassa Fideus a la Cassola amb carn d'au Pa integral Fruita	4 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita	5 Trinxat de col i patata Carn d'au amb ceba i tomàquet * Enciam i panses Pa integral NO SUGAR DAY iogurt	6 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives Pa blanc Fruita àcida	7 Brou de peix i pasta Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat Pa integral Fruita
S1	10 Cuscús amb verdures Carn d'au amb xampinyons* Pa integral Fruita	11 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada Pa blanc Fruita	12 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga Pa integral Fruita	13 Mongeta amb patata Lluç al forn amb ceba i tomàquet Enciam i blat Pa blanc Fruita	14 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de calçots Enciam i pipes Pa integral Batut de iogurt i plàtan
S2	17 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa blanc Iogurt	19 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Tria la fruita	20 Patata amb pèsols Wok de pollastre amb verdures Pa blanc Fruita àcida	21 Arròs amb verdures Peix fresc Bastonets de pastanaga fresca Pa integral Fruita
S3	24 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge Salmó al forn amb all i julivert Enciam i blat Pa integral i Fruita	25 Mongetes estofades amb hortalisses Truita de carbassa i ceba Tria l'amanida Pa blanc Taronja, canyella i toc de mel	26 Coliflor gratinada Arròs a la cassola amb peix Pa integral Fruita	27 Brou d'au i pasta Pollastre de Pinós al forn amb farigola Enciam i olives Pa integral Fruita	28 TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS



S5

3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures*

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Llegum saltat*

Enciam i pastanaga

Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Trinxat de col i patata

Soja amb sofregit ceba i tomàquet *

Enciam i panses

Pa integral

fruita*

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Arròs amb verdures*

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou vegetal i pasta*

Llegum saltat amb moniato*

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Soja amb xampinyons*

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Llegum saltat amb ceba caramel·litzada* Pa blanc

Fruita



12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal feta al col·le*

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Pasta amb verdures*

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Arròs amb verdures*

Enciam i pipes

Pa integral

Plàtan*

S2

17

Brou vegetal i pasta

Llegum amb patates*

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Arròs amb verdures*

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita*

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Revoltim d'ou amb verdures*

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Crema de llegum*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita

S3

24

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

Llegum saltat*

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Patata i verdures*

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i mel



26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb pèsols i verdures*

Pa integral

Fruita

27

Brou vegetal i pasta*

Llegum saltat*

Enciam i olives

Pa integral

Fruita

28

TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA PA INTEGRAL PERA	BROU D'AU I PASTA TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES MANDARINA	ESPAQUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÒS INTEGRAL PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀ TAN	GRAELLADA DE VERDURES BROQUETES DE GALL D'INDI I BONIATO IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÒS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRÒS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀ TAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL D'INDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÒS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀ TAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OUA LA PLANXA IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA AMANIDA VERDA IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀ TAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL D'INDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÒS AMB SALSA DE IOGURT TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i poma
- Pancakes de civada i plàtan
- Mini sandvitx d'hummus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i plàtan
- Grapat de fruits secs i taronja

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

MENÚS AMB SORPRESA!

campos estela

Cuinem àpats saborosos, sans i sostenibles, en un ambient de confort i benestar al menjador.

Per això, planifiquem el menú segons la temporalitat dels aliments i hi afegim jornades especials que ens ajuden a promoure uns hàbits d'alimentació saludable entre els nens i nenes.

Com a protagonistes d'aquestes jornades trobem plats de cullera que cuinaven els nostres avis i àvies, tastets amb els quals introduïm noves elaboracions o receptes típiques de comarques que incorporen ingredients de productors de proximitat amb els que establim vincles de confiança.

Als menús identificareu fàcilment aquestes jornades seguint aquestes icones:



Olis amb aromàtiques que millorem l'acceptació d'aliments



D'elaboració pròpia amb recepta casolana



Ingredients per triar com serà l'amanida



Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament



Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis



Introducció progressiva de nous aliments i receptes



Promoció del consum de proteïna vegetal



Oferim varietat de fruita fresca per escollir



Salses a escollir per als plats de pasta o arròs



Introducció de varietats de peix fresc o blau



Aliments amb propietats beneficioses pels infants



Ens coneixen tan bé que cuineres i cuiners trien allò que més ens agrada



Receptes i aliments arrelats a la terra



Els infants trien plats festius per a dies especials

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Al plafó del centre informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Si després de més de dos dies de festa els plats programats al menú no es poden elaborar 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. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.