



Menú casal juny i juliol



2009

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



29 • Arròs amb tomàquet • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	30 • Mongetes cuites • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	1 • Amanida de pasta • Croquetes de pollastre • Amanida, pa i gelat	25 • Espirals a la bolonyesa • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	26 • Crema de verdures • Pollastre a la llimona amb patates chips • Pa i iogurt
6 • Llentíes cuites • Pollastre arrebossat • Amanida, pa i fruita	7 • Macarrons amb tomàquet i formatge • Peix al forn • Amanida, pa i fruita	8 • Crema de carbassó • Llom en suc • Amanida, pa i iogurt	2 • Patata, mongeta i pastanaga al vapor • Mandonguilles de vedella • Amanida, pa i fruita	3 • PICNIC
13 • Tallarines carbonara • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	14 • Amanida de pasta • Salsitxes d'au • Amanida, pa i fruita	15 • Arròs amb tomàquet • Vedella amb suc • Amanida, pa i gelat	9 • Arròs a la cassola • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i fruita	10 • PICNIC
20 • Arròs a la cassola • Peix al forn • Amanida, pa i fruita	18 • Amanida de pasta • Salsitxes d'au • Amanida, pa i fruita	22 • Patata i mongetes al vapor • Estofat de gall dindi • Amanida, pa i iogurt	16 • Sopa d'au i pasta • Pollastres al forn amb patates chips • Pa i fruita	17 • PICNIC
27 • Fideus amb peix • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	21 • Estofat de patates • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i fruita	29 • Amanida d'arròs • Vedella amb suc • Amanida, pa i gelat	23 • Espaguetis bolonyesa • Filet d'au arrebossat • Amanida, pa i fruita	24 • PICNIC
27 • Fideus amb peix • Peix arrebossat • Amanida, pa i fruita	28 • Cigrons cuits • Croquetes de pernil • Amanida, pa i fruita	30 • Sopa d'au i pasta • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	30 • Sopa d'au i pasta • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	31 • PICNIC

La sal, amb moderació:
 La sal ens dóna els sabors a les preparacions culinàries però, sovint, el seu consum en excés ens pot crear altres problemes com la hipertensió arterial o retenció de líquids. S'ha de tenir en compte que la sal ja es troba de manera natural a la majoria dels aliments però, a més a més, els afegim als plats preparats, conserves, embotits, etc. Per tant, és important que controlem el seu consum per evitar problemes futurs.



Àpats i lleure per escoles
www.camposestela.com

Av. Antoni Gaudí s/n
 08191 Rubí (Barcelona)
 Tel. 93 588 12 62
 Fax 93 588 06 99
info@camposestela.com

SAPS QUE ...

Podem substituir la sal per àcids com la llimona o el vinagre, herbes aromàtiques o espècies i donar un bon gust als plats

Visiti la nostra web per poder seguir les recomanacions de menús pels sopars més adients pels seus fills i consultar la valoració nutricional dels dinars.

