

Menú de Campaments

(amb permís de foc i nevera)



	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
ESMORZAR	DE CASA	Llet / beguda amb cereals   	Pa amb escalivada i suc 	Pa amb embotit / hummus i suc  	Galetes i llet / beguda vegetal   
2N ESMORZAR	DE CASA	Fruita de temporada	Fruits secs	Fruita de temporada	Barretes energètiques 
DINAR	DE CASA	Llenties amb verdures i salsa de tomàquet	Entrepà vegetal (enciam, tomàquet, maionesa i tonyina / humus)   	Cuscús amb verdures 	Amanida de cigrons amb pesto / alfàbrega 
BERENAR	Fruita de temporada	Barretes energètiques 	Galetes i xocolata negra 	Fruita de temporada	Galetes i xocolata negra 
SOPAR	Puré de patates i frankfurt 	Amanida i croquetes   	Puré de verdures (tetrabric) i calamars a la romana / seitan  	Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina / tofu i maionesa (opcional) 	Fideus instantanis 

Alternativa **vegetariana** 

Alternativa **vegana** 

Alternativa **sense lactosa** 

Alternativa **sense gluten** 

Menú de Campaments

(amb permís de foc i nevera)

	DIA 6	DIA 7	DIA 8 (dia al revés)	DIA 9	DIA 10
ESMORZAR	Magdalenes i suc 	Torrades amb melmelada 	Arròs amb curry	Torrades amb philadelphia / guacamole   	Pa amb embotit / hummus i suc  
2N ESMORZAR	Fruita de temporada	Barretes energètiques 	-	Fruita de temporada	Fruits secs
DINAR	Arròs a la cubana (sense ou ferrat)	Espaguetis amb salsa de formatges / bolets   	logurt / iogurt vegetal amb cereals   	Entrepà de fuet / hummus  	Macarrons a la bolonyesa (soja texturitzada)  
BERENAR	Galetes amb formatgets / melmelada   	Fruita de temporada	Hamburguesa completa  	Barretes energètiques 	Bastonets de pa amb xocolata negra 
SOPAR	Patata i verdura bullida amb cigrons	Puré de verdures i croquetes   	Fruita de temporada	Fajitas  	Caldo de verdures i varetes de peix / seitan  

Menú de Campaments

(amb permís de foc i nevera)



	DIA 11	DIA 12	DIA 13 (sopar d'infants)	DIA 14 (sopar de caps)	DIA 15
ESMORZAR	logurt / iogurt vegetal amb cereals  	Torrades amb formatgets / guacamole   	Melindros amb llet / beguda vegetal   	Pa amb embotit / hummus  	SOBRES
2N ESMORZAR	Fruits secs	Fruita de temporada	Barretes energètiques 	Fruita de temporada	SOBRES
DINAR	Amanida de cigrons	Espaguetis a la carbonara / amb bolets   	Arròs amb verdures	Empedrat de mongeta blanca	SOBRES
BERENAR	Magdalenes amb xocolata negra 	Bastonets de pa amb hummus 	Pa amb formatge / guacamole   	Galetes amb xocolata negra 	
SOPAR	Pèsols amb patata i salsitxes 	Amanida amb mandonguilles de llauna / llegum a la jardinera en llauna 	Les infants pensen i cuinen el sopar	Les caps pensen i cuinen el sopar	

Alternativa vegetariana 

Alternativa vegana 

Alternativa sense lactosa 

Alternativa sense gluten 