

Menú de Campaments

(sense permís de foc)

	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 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 de bric i frankfurt cru 	Amanida amb tonyina / tofu 	Mandonguilles en llauna / llegum a la jardineria en llauna 	Ensaladilla russa en conserva amb tonyina / tofu i maionesa (opcional) 	Puré de verdures de bric, crostons i soja texturitzada 

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 	Verdures en conserva i tofu	Torrades amb philadelphia / guacamole   	Pa amb embotit / hummus i suc  
2N ESMORZAR	Barretes energètiques 	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	Fruits secs
DINAR	Cuscús amb verdures en conserva 	Entrepà de pesto i burrata / hummus   	Iogurt / iogurt vegetal amb cereals   	Entrepà de fuet / hummus  	Llegums a la jardinera en llauna
BERENAR	Fruita de temporada	Pa amb formatge / guacamole   	Amanida de mongeta blanca	Barretes energètiques 	Bastonets de pa amb xocolata negra 
SOPAR	Patata i mongeta bullida en conserva	Puré de verdures i croquetes precuinades   	Fruita de temporada	Fajitas d'hummus i verdures / amanida 	Puré de patates en pols i croquetes precuinades  

Alternativa **vegetariana** 

Alternativa **vegana** 

Alternativa **sense lactosa** 

Alternativa **sense gluten** 

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	Entrepà d'escalivada 	Fesols de llauna a la jardinera	Verdura en conserva i truita precuinada	SOBRES
BERENAR	Magdalenes amb xocolata negra 	Bastonets de pa amb hummus 	Pa amb formatge / guacamole   	Galetes amb xocolata negra 	
SOPAR	Pèsols amb patata i frankfurt (cru) 	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 