

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1

Crema de verdures de temporada



Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida

S2

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet



Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Pa integral Tria fruita



S3

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc al forn patates de luxe estil casolà

Pa blanc. Fruita



15

Bròcoli i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita



16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà



S4

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Lasanya vegetal casolana

Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. Tastet hummus cigró. Fruita



S5

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINISTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLI AL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMNAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT POMA

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- 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: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - 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.