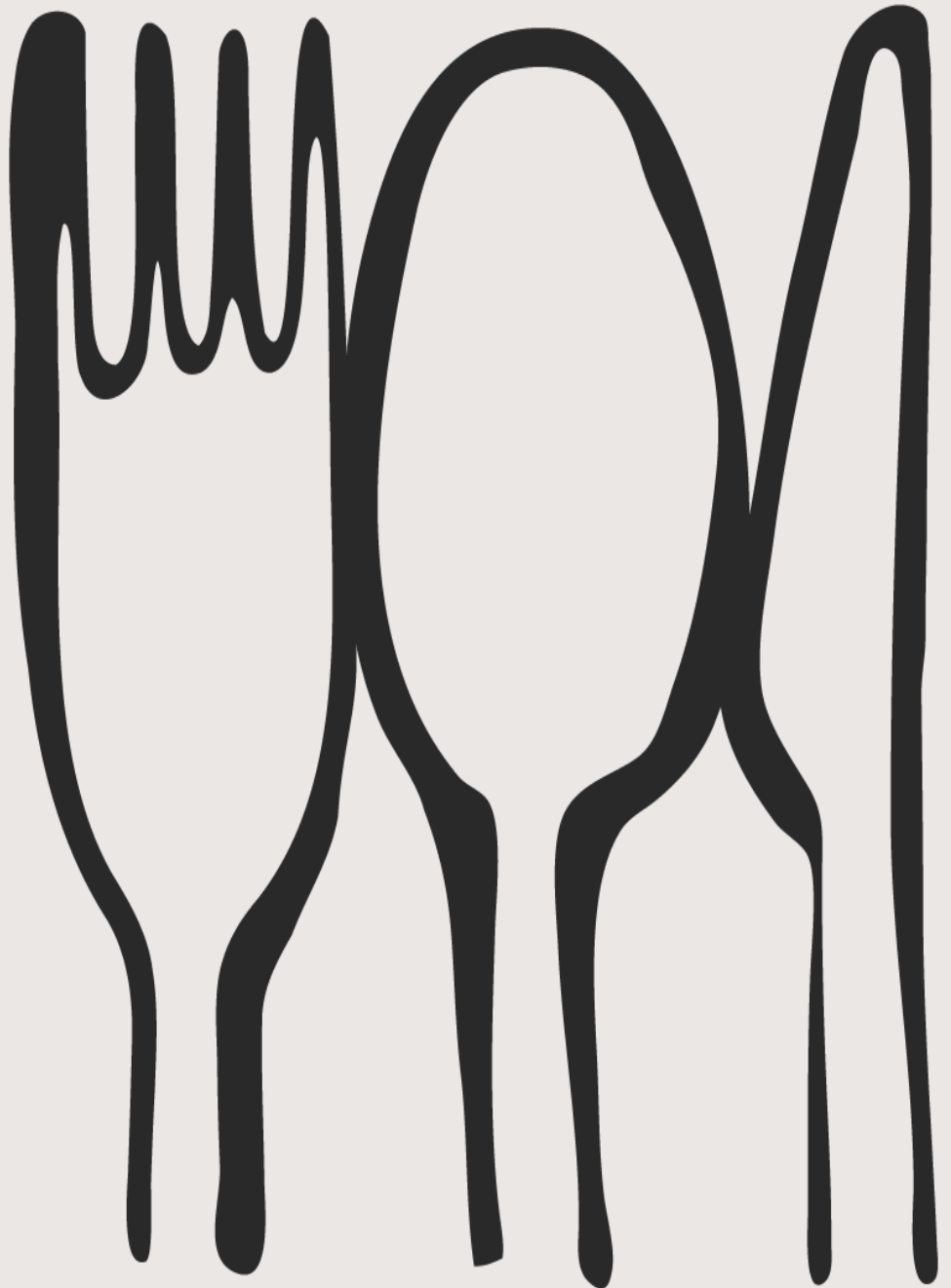


MENÚ ESCOLAR


camposestela.com


2n Trimestre 2025


campos estela



Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre espai migdia amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes.

 @camposestelacom

 @camposestela

 @camposestela1968

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

6

7

8

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

9

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i pipes

Pa blanc

Fruita àcida *

10

Mongeta i patata

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i blat de moro

Pa integral

logurt

NO SUGAR DAY

S2

13

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc al forn

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

14

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida *

15

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Fruita

MEATLESS DAY

16

Pèsols i patata

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita

17

Arròs amb verdures

Peix fresc

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

logurt

BLAU FRESH

S3

20

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal

Bacallà al forn amb ceba i pebrot

Enciam i blat de moro

Pa integral i fruita

TU TRIES SALSAS

21

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Fruita àcida *

TRIA L'AMANIDA

22

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa integral

Fruita

23

Crema de verdures de temporada

Cottage pie de llenties amb formatge

Pa blanc

Fruita

FET AL COL·LE

24

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Taronja, canyella i toc de mel

DE COMARQUES

S4

27

Llenties amb arròs

Truita a la francesa

Enciam i panses

Pa integral

Fruita àcida *

28

Bròcoli amb xipi-xipi

Lasanya vegetal casolana

Pa blanc

Fruita

FET AL COL·LE

29

Escudella de l'àvia amb pasta i llegum

Carn d'olla

Enciam i olives

Pa integral

Fruita

IAIA'S DAYS

30

Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç a la planxa amb all i julivert

Enciam, poma i panses

Pa blanc i logurt

INTEGRAL

31

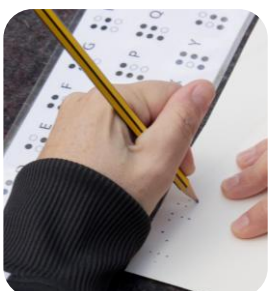
Crema de llegum o llegum bullit amanit amb oli d'oliva

Pollastre arrebossat

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral i fruita

TRIEU LES QUINERES



4 de gener: Dia Mundial del Braille

Ens familiaritzem amb sistemes com el braille o la llengua de signes amb activitats que afavoreixen la inclusió a l'escola: tallers pràctics de lletres, jocs tàctils i un munt de propostes.

VISITA EL NOSTRE BLOG

* Les fruites àcides, com la taronja, la mandarina i el kiwi, ens ajuden a millorar l'absorció del ferro dels plats de llegum.

DILLUNS



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
Trita 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



S5

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
Trita de calçots
Enciam i pipes
Pa integral
Batut de iogurt i plàtan



S1

17
Brou vegetal i pasta
Salsitxes de porc
Patates de luxe
Pa integral
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Enciam i olives
Pa blanc
Fruita àcida

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



S2

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
Trita 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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S4	3 Llenties amb arròs Truita a la francesa Enciam i panses Pa integral Fruita àcida	4 Bròcoli amb xipi-xipi Lasanya vegetal i casolana Pa blanc Fruita 	5 Brou vegetal i pasta Magra de porc estofada Enciam i olives pa integral Fruita	6 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç a la planxa Enciam amb panses i poma i pa blanc  logurt	7 Crema de llegum o llegum bullit amanit amb oli  Pollastre arrebossat Bastonets de pastanaga i pa integral Fruita
S5	10 Crema de carbassa Macarrons amb bolonyesa de vedella d'Osona Pa integral Fruita 	11 Arròs amb hortalisses Bunyols de bacallà Enciam i pastanaga i pa blanc Fruita 	12 Trinxat de col i patata Gall dindi estofat Enciam i panses i pa integral Fruita	13 Mongetes estofades amb hortalisses Truita d'espínacs Enciam i olives i pa blanc Fruita àcida	14 Brou de peix i pasta Pollastre amb salsa de moniato Enciam i blat i pa integral logurt 
S1	17 Cuscús amb verdures Vedella amb xampinyons Pa integral Fruita	18 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Ceba caramel·litzada i pa blanc Fruita 	19 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal Enciam i pastanaga i pa integral Fruita	20 Mongeta amb patata Bacallà al forn amb tomàquet i ceba Enciam i blat i pa blanc Fruita	21 Cigrons amb espínacs Truita francesa Enciam i pipes i pa integral Batut de iogurt i plàtan
S2	24 Brou vegetal i pasta Salsitxes de porc Patates de luxe Pa integral Fruita 	25 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates Enciam i olives Pa integral Fruita àcida	26 Crema de moniato, porro i ceba Pasta amb bolonyesa vegetal Pa integral Fruita 	27 Patata amb pèsols Wok de pollastre i verdures Pa blanc Fruita àcida	28 Arròs amb verdures Peix fresc  Bastonets de pastanaga fresca i pa blanc logurt
S3	31 Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge Lluç al forn amb papillote d'espínacs, enciam i blat i pa integral Fruita 				



27 de març: Dia Mundial del Teatre

Treballem activitats relacionades amb l'expressió i les arts escèniques per retre un homenatge al món del teatre. Alhora treballem la creativitat, el treball en equip i les emocions.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Trija l'amanida i pa integral

logurt



2

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb peix

Pa blanc

Fruita

3

Crema de verdures de temporada

Cottage pie de llenties amb formatge

Pa integral

Fruita àcida



4

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives i pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



7

Llenties amb arròs

Truita a la francesa

Enciam i panses

Pa integral

Fruita àcida

8

Mongeta amb xipi-xipi

Lasanya vegetal casolana

Pa blanc

Fruita



9

Brou vegetal i pasta

Pollastre estofat amb verdures

Pa integral

Fruita

10

Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç a la planxa amb all i julivert

Enciam amb panses i poma i pa blanc

logurt

11



14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Bastonets de pastanaga

Pa blanc

Fruita

Sopa de lletres

Aletes de "drac"

Patates de luxe

Pa integral

Gelatina "de rosa"

Mongeta amb patata

Bacallà al forn amb tomàquet i ceba

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita a la francesa

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan

28

Arròs amb hortalisses

Salsitxes de porc al forn

Enciam i blat

Pa integral

Fruita

29

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa integral

Fruita

30

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Enciam i panses

Pa integral

Trija la fruita



11 d'abril: Dia Internacional de la Mascota

Aprofitem l'oportunitat per aprendre més sobre la responsabilitat envers els animals. En connectar amb les nostres mascotes o les de l'entorn fomentem l'empatia i el respecte pels éssers vius.

[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	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES BROQUETES DE GALL DINDI I BONIATO IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A 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 POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÓS 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 MIGMATÍ

- Grapat de fruits secs i poma
- Pancakes de civada i plàtan
- Mini sandvitx d'humus 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.