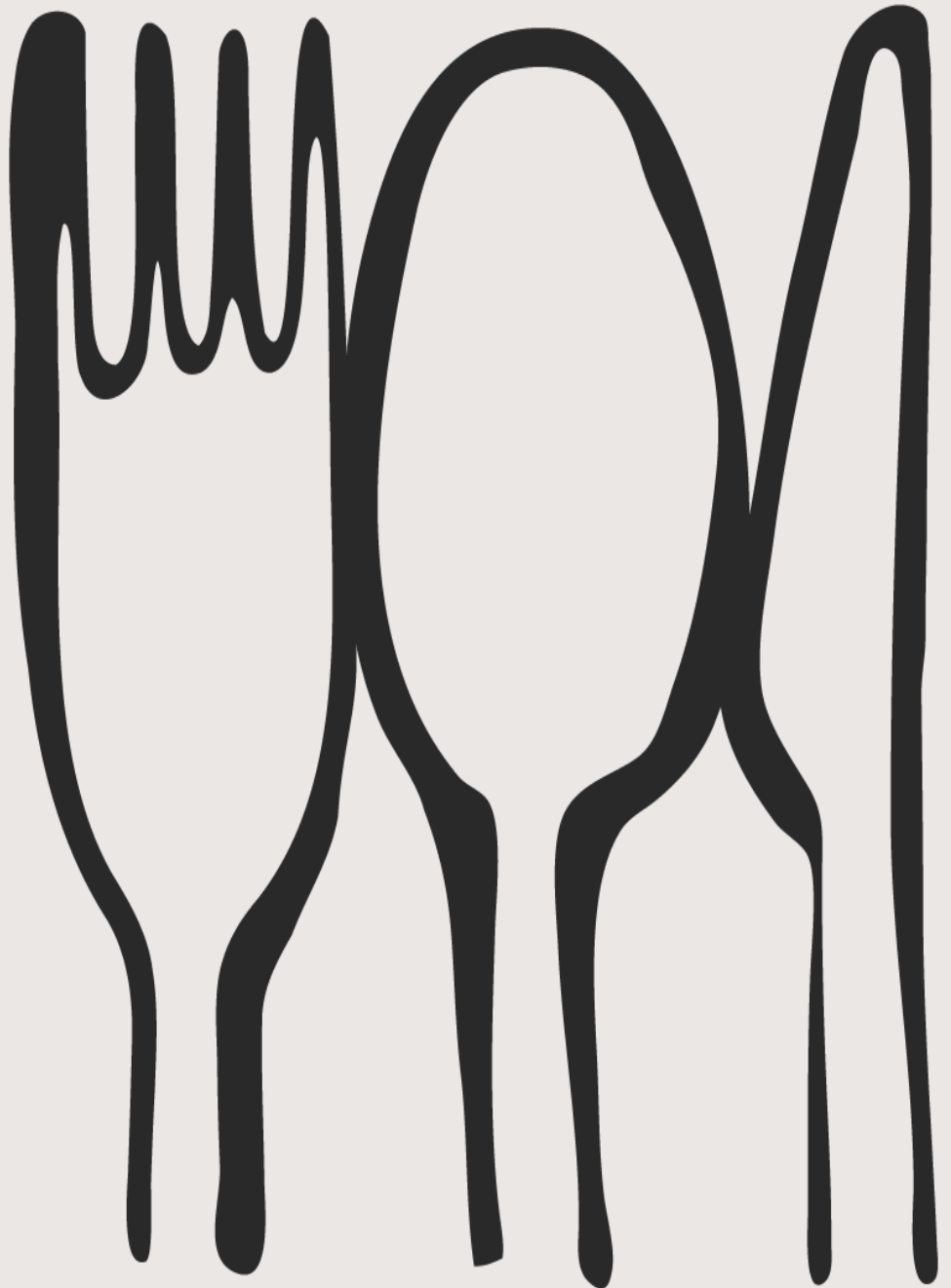


# MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

## 3r Trimestre 2025

campos estela



Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre l'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

**5**

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal i bastonets de pastanaga

Pa integral Fruita



**6**

**TRIEN LES CUINERES**

**Amanida de lleties o lleties estofades amb hortalisses**

Truita francesa i enciam amb olives

Pa blanc Fruita àcida

**7**

**DE COMARQUES**

Patata i mongeta tendra

**Pollastre de Pinós al forn amb herbes provençals, tria l'amanida**

Pa integral i iogurt




**8**

Crema de verdures de temporada

Magra de porc rostida i **tastet de salmorejo** amb mongetes seques

Pa blanc Fruita




**9**

**Macarrons amb salsa pipesto d'alfabrega i pipes**

Lluç al forn amb ceba i tomàquet, amanida d'enciam i blat

Pa integral i Fruita




S2

**12**

**Crema de carbassa**

**Fideuà de peix**

Pa integral Fruita




**13**

Arròs integral amb salsa de verdures

Truita de carbassó amb enciam i pipes

Pa blanc Fruita



**14**

Cigrons estofats amb hortalisses

**Bunyols de bacallà i enciam amb cogombre**


Pa integral Fruita àcida

**15**

Amanida de pasta

Hamburguesa de vedella d'Osona amb patates de luxe

Pa blanc Fruita




**16**

Patata i pèsol

Pollastre al forn amb ceba i poma, amanida d'enciam i tomàquet

Pa integral **iogurt**



S3

**19**

Pasta yakisoba

Salsitxes d'au al forn amb enciam i blat

Pa integral iogurt

**20**

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates amb enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida

**21**

Crema de porros

Pollastre al wok amb verdures i arròs saltat

Pa integral Fruita

**22**

**TRIEN LES CUINERES**

**Bròcoli amanit amb oli d'oliva amb o sense patata**

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc Fruita

**23**

Amanida d'arròs

**Peix fresc i tastet hummus cigró**

Pa integral Fruita




S4

**26**

Lleties estofades amb hortalisses

Truita d'espinaacs amb enciam i panses

Pa integral Fruita àcida

**27**

**TU TRIES SALSA**

**Espaguetis amb salsa de tomàquet o carbassa i poma**

Aletes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc Batut de iogurt i plàtan

**28**

Amanida russa amb ou dur

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral Fruita

**29**

**TRIEN LES CUINERES**

**Gaspaxo amb crostons de pa o amanida completa**

Arròs a la cassola amb carn d'au


Pa blanc Fruita

**30**

Crema de carbassó

**Lasanya vegetal amb llegum**

Pa integral Fruita




## 20 de maig: Dia Internacional de les Abelles

Coneixem com les abelles contribueixen al desenvolupament sostenible i la seva importància per a l'ecosistema.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

# JUNY

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S5

2

Arròs integral amb tomàquet

Bacallà al forn amb verdures amb enciam i pipes

Pa integral  
Fruita

3

Cigrons estofats amb hortalisses

Pollastre al forn amb ceba i pebrot amb enciam i cogombre

Pa blanc  
Fruita àcida

4

Amanida de patata

Mandonguilles de vedella amb sofregit de ceba i tomàquet

Pa integral  
Fruita



5

Crema de verdures de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc  
**Granissat de fruita fresca amb menta**

6

Patata i bròcoli

Ous farcits de bonítol amb enciam i tomàquet

Pa integral  
logurt



S1

9

Amanida de llenties o llenties estofades amb hortalisses

Truita francesa i enciam amb olives

Pa blanc  
Fruita àcida



10

Arròs amb tomàquet

**Hamburguesa vegetal i bastonets de pastanaga**

Pa integral  
Fruita



11

Patata i monget tendra

Pollastre de Pinós al forn amb herbes provençals

Tastet de crema de meló

Pa integral i iogurt



DE COMARQUES

12

Crema de carbassó

Magra de porc rostida i amanida d'enciam i blat de moro

Pa blanc  
Fruita

13

Macarrons amb salsa pesto d'alfàbrega, pipes i formatge

**Peix fresc**, amanida d'enciam i blat

Pa integral  
Fruita



S2

16

Crema de carbassa

Fideuà de peix

Pa Integral  
Fruita



17

Arròs integral amb salsa de verdures

Truita de carbassó amb enciam i pipes

Pa blanc  
Fruita



18

Cigrons estofats amb hortalisses

**Bunyols de bacallà i enciam amb cogombre**

Pa integral  
Fruita àcida



19

Amanida de pasta

**Hamburguesa de vedella d'Osona amb patates de luxe**

Pa blanc  
Fruita



20

**TRIEM MENÚ**



**1 de juny:  
Dia Mundial de  
Mares i Pares**

Compartim amb les famílies activitats durant l'espai migdia per gaudir d'un bon final de curs. Les jornades en què triem menú i en que que assaborim un deliciós granissat de fruita amb menta aportaran el toc festiu.

VISITA EL NOSTRE BLOG

# PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>BROQUETES DE GALL DINDI, PEBROT I CEBA AMB VOLCÀ DE CUSCÚS</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>MELÓ</p>	<p>SALMÓ A LA PLANXA I BASTONETS DE PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN AMB SALSA DE IOGURT</p> <p>PA INTEGRAL I PLÀTAN</p>	<p>PASTÍS DE VERDURES, PERNIL I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE</p> <p>POMA</p>	<p>TOMÀQUET GRATINAT AL FORN AMB OLI I ALFÀBREGA</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA</p> <p>PRÈSSEC</p>	<p>PÈSOLS I PATATA</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL IOGURT</p>
S2	<p>GRAELLADA DE VERDURES</p> <p>LLOM A LA PLANXA AMB PATATA</p> <p>MELÓ</p>	<p>LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA FREDA DE PORRO I POMA</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB PATATA</p> <p>MADUIXA</p>	<p>CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>OUS FARCITS AMB TOMÀQUET I TONYINA</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>PRÈSSEC</p>
S3	<p>GRAELLADA VERDURES</p> <p>HAMBURUGESA DE LLEGUM I ARRÒS</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>MADUIXES</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>GALL DINDI AMB VERDURETES</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>PRÈSSEC</p>	<p>TOMÀQUET AMANIT</p> <p>BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA I PATATA AL FORN</p> <p>MELÓ</p>	<p>AMANIDA VERDA</p> <p>REMENAT D'OU AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>SÍNDRIA</p>	<p>FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALSA DE TOMÀQUET</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S4	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>POMA</p>	<p>SALTAT DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>MANDONGUILLES DE LLENTIA VERMELLA I ARRÒS</p> <p>MADUIXES</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS AMB ENCIAM, CEBA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>MELÓ</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERTGÍNIA AMB FORMATGE, OLIVES NEGRES I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA</p> <p>PRÈSSEC</p>
S5	<p>BOLETES DE BRÒCOLI I PATATA AL FORN</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA</p> <p>GALL DINDI ARREBOSSAT AL FORN</p> <p>SÍNDRIA</p>	<p>SÍPIA AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>PRÈSSEC</p>	<p>PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>MELÓ</p>

## ESMORZARS

- Wrap amb amanida, tomàquet i ou
- Pancakes de civada i pera
- Entrepà de pa integral amb alvocat i formatge
- Mug cake amb civada i plàtan
- Entrepà integral de salmó fumat i formatge

## A MIGMATÍ

- Bric de llet/beguda vegetal i plàtan
- Grapat de fruits secs i préssec
- Galetes casolanes amb nous i xocolata 85% i daus de meló
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i maduixes

## BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Iogurt natural i plàtan
- Grapat de fruits secs i préssec
- Mix de fruita, formatge i bastonets de pa integral
- Mini entrepà de pernil salat i albercoc

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: Albercoc, cirera, maduixa, síndria, gerd, meló...

# 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](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.