

# MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

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

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL I BASTONETS DE PASTANAGA

PA INTEGRAL FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

PA BLANC FRUITA

6

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL FRUITA

TRIA L'AMANIDA

7

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA BLANC FRUITA

8

PATATA I MONGETA TENDRA

MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL IOGURT

NO SUGAR DAY

S2

11

PASTA PIPESTO

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL FRUITA

XIPI XIPI

12

ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA

13

MONGETA, PASTANAGA I BRÒCOLI

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC FRUITA

MEATLESS DAY

14

AMANIDA DE PATATA

LLUÇ AL FORN AMB ALL JULIVERT

ENCIAM I PASTANAGA RALLADA

PA INTEGRAL FRUITA

TRIEM LA FRUITA

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

SALSITXES DE PORC AL FORN AMB TASTET DE GASPATXO

PA BLANC IOGURT

TASTETS

S3

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

AMANIDA DE LLENTIES

PA INTEGRAL FRUITA

MEATLESS DAY

19

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC FRUITA ÀCIDA

20

PÈSOL I PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMAQUET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PA INTEGRAL FRUITA

INTEGRAL

21

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

OUS FARCITS AMB TONYINA AMB ENCIAM I PIPES

PA BLANC FRUITA

FET AL COL·LE

22

AMANIDA D'ARRÒS

PEIX FRESC AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL IOGURT

BLAU FRESH

S4

25

PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES I FORMATGE

SALMÓ AL FORN TASTET HUMMUS DE CIGRÓ

PA BLANC FRUITA

TASTETS

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE PORROS

LASANYA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL FRUITA

FET AL COL·LE

28

ARRÒS TRES DELÍCIES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

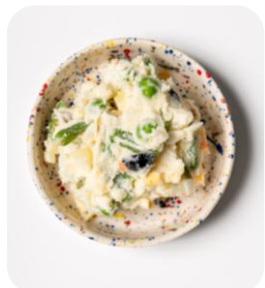
29

AMANIDA RUSSA AMB TONYINA

POLLASTRE ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA BLANC IOGURT

XIPI XIPI



## AMANIDA RUSSA

Un plat fresc i complet, ideal per als dies més càlids. La combinació de verdures i ou aporta textura i equilibri, mentre que la maionesa li dona cremositat i sabor. Una recepta tradicional, suau i delicada per als petits.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

# PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>PASTÍS DE COLIFLOR AMB PATATA I FORMATGE GRATINAT</p> <p>QUINOA AMB XAMPINYONS SALTATS</p> <p>FRUITA</p>	<p>ESPINACS AMB TIRES DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS BULLIT I PÈSOLS</p> <p>FORMATGE FRESC</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB CROSTONS DE PA</p> <p>PIT DE POLLASTRE ADOBAT I BROTS DE SOIA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA AMB COL LOMBARDA I ESCAROLA I ALVOCAT</p> <p>LLOBARRO AL FORN AMB PATATES I CEBA</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>	<p>TRUITA DE PATATES AMB CEBA</p> <p>TORRADA AMB OLIVADA I XERRIS</p> <p>IOGURT AMB LLAVORS DE SÈSAM</p>
S2	<p>AMANIDA DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL AMB TONYINA NATURAL</p> <p>LLOM DE 2 COLORS PLANXA AMB CROSTONS DE PA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I FORMATGE EMMENTAL</p> <p>MINI PIZZA DE TONYINA I OLIVES</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>	<p>BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>GALL DINDI PLANXA AMB OLIVES I XERRIS</p> <p>IOGURT NATURAL AMB SÈSAM</p>	<p>GRAELLADA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TORRADA DE PA INTEGRAL AMB FORMATGE DE CABRA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE PATATES AMB PÈSOLS I PASTANAGA</p> <p>VERAT AL FORN</p> <p>BEGUDA VEGETAL AMB GRAPAT DE FRUIS SECS</p>
S3	<p>XAMPIS FARCITS AMB ARRÒS I BACÓ</p> <p>AMANIDA VERDA AMB REMOLATXA, BLAT DE MORO I PIPES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VICHYSOISE AMB CEBA CAMELITZADA</p> <p>SARDINETES AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>IOGURT AMB GERDS</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS AMB XERRIS, BLAT DE MORO I PEBROT GROC</p> <p>TRUITA DE CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FORMATGE FRESC I NOUS</p>	<p>MILL BULLIT AMB ESPINACS BABY SALTATS</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>IOGURT AMB AMETLLES</p>	<p>AMANIDA D'ESCAROLA, CANONGES I BROTS</p> <p>ENTREPÀ PLANXAT DE FORMATGE I PERNIL</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>
S4	<p>CREMA DE PÈSOLS AMB CEBA</p> <p>REMENAT D'OUS AMB RUCA I OLI VERGE</p> <p>PA INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SALMÓ AL FORN AMB AMETLLES LAMINADES I PATATA PANADERA</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT NATURAL AMB TROSSOS DE FRUITA</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE I 4 FORMATGES</p> <p>AMANIDA VERDA AMB COGOMBRE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE VERDURES</p> <p>PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA</p> <p>IOGURT NATURAL O QUEFIR + FRUITA TEMPORADA</p>	<p>VERDURES AL FORN AMB CUIXA DE POLLASTRE I ESPÈCIES</p> <p>AMANIDA DE XERRIS</p> <p>POMA O PLÀTAN</p>
S5	<p>GRAELLADA DE VERDURES</p> <p>PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT</p> <p>IOGURT NATURAL O QUEFIR AMB FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>QUINOA SALTADA AMB VERDURES</p> <p>OUS AL FORN FARCITS AMB TONYINA I BEIXAMEL LLEUGERA O IOGURT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CANONGES, TOMÀQUET I FRUITS SECS</p> <p>HAMBURGUESA CASOLANA DE CARBASSÓ</p> <p>IOGURT NATURAL AMB MADUIXES</p>	<p>CUSCÚS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLUÇ PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA I CARBASSÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA INTEGRAL I AOVE</p> <p>ENTREPÀ AMB PIT DE POLLASTRE I FORMATGE</p> <p>BEGUDA CIVADA</p>

## ESMORZARS

- Torrada integral amb ou remenat i alvocat
- Porridge de civada amb poma i canyella
- Iogurt natural amb granola casolana i fruita fresca
- Pa integral amb tomàquet, formatge fresc i oli verge
- Batut de llet o beguda vegetal amb plàtan i civada

## A MIG MATÍ

- Entrepà de gall dindi, enciam i tomàquet
- Fruita fresca tallada + grapat fruits secs
- Galetes casolanes de civada i plàtan (sense sucre afegit)
- Mini entrepà de formatge fresc i cogombre
- Iogurt natural+ trossets de fruita

## BERENARS

- Torrada integral amb hummus i verdures crues
- Batut iogurt natural amb maduixes i plàtan
- Formatge fresc amb mel i nous
- Pa integral amb crema d'ametlles i rodanxes de plàtan
- Mini entrepà de truita tonyina i formatge
- Porridge de civada amb gerds i xocolata negra
- Torrada amb crema de fruits secs i porció de formatge fresc

# 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. 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 o pels canals de comunicació establerts. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "Menú" 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.