

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

1r 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



OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

BATUT DE IOGURT
AMB PLÀTAN

2 GUISAT DE
LLENTIES AMB
VERDURES

OUS AL FORN AMB
TOMÀQUET O AMB
BEIXAMEL

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

3 CREMA DE
CARBASSA

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES

ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL

FRUITA

6 BULLIT DE
MONGETA TENDRA I
PATATA

MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
POMODORO

ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
IOGURT

7 GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES O
BULLIT DE CIGRONS

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

8 CREMA DE
VERDURES

PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
DE LLENTIES

PATATES DELUXE
CASOLANES
PA INTEGRAL
FRUITA

9 ARRÒS AMB SALSA
DE
VERDURES

ROSTIT POLLASTRE A
LA LLIMONA

PA BLANC
FRUITA

10 PASTA AMB
TOMÀQUET

BUNYOLS DE
BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA

13 ARRÒS BLANC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA
PA INTEGRAL
FRUITA

14 GUISAT DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

TRIA INGREDIENTS
DE L'AMANIDA
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

15 CREMA DE
VERDURES

ROSTIT DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA

16 BULLIT DE
COLIFLOR I PATATA

ESTOFAT DE
VEDELLA D'OSONA
AMB XAMPINYONS

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC

FRUITA

17 PASTA AMB
PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA INTEGRAL

IOGURT

20 GUISAT DE
LLENTIES AMB
VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

21 BULLIT DE
PATATA, PASTANAGA
I MONGETA

ROSTIT DE MAGRA DE
PORC

ENCIAM I PIPES
PA BLANC

FRUITA

22 PASTA AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA ROSTIDA

SALMÓ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL

IOGURT

23 CREMA DE
CARBASSÓ

LASANYA
VEGETAL

PA BLANC

FRUITA

24 ARRÒS BLANC
AMB SALSA
D'HORTALISSES

ROSTIT D'ALETES DE
POLLASTRE

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

27 CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS

HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

28 GUISAT DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

29 PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I
FORMATGE

POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I POMA

ENCIAM I PANSES
PA INTEGRAL
IOGURT

30 ARRÒS AMB
VERDURES

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA IBLANC

FRUITA

31

TRIEM
MENÚ

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA POMODORO

La nostra salsa pomodoro, feta amb tomàquet i un toc de poma dona una dolçor molt suau a aquesta recepta de mandonguilles. Un plat de tota la vida amb un petit gir que agrada a tothom.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	PASTÍS FRED DE TONYINA AMB PA INTEGRAL I MAIONESA CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA PRÈSSEC	AMANIDA VERDA AMB OLIVES I BLAT SALMÓ AMB PATATA AL CALIU MELÓ	AMANIDA DE XERRIS AMB MOZZARELLA HAMBURGUESA VEGETAL DE FORMATGE PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ OUS DE GUATLLA A LA PLANXA IOGURT NATURAL	GASPATXO DE MADUIXA PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE, CARBASSÓ I 4 FORMATGES KIWI
S2	CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I PATATA SALMÓ A LA PLANXA MATÓ AMB MEL	AMANIDA D'ARRÒS MUSCLOS AL VAPOR POMA	AMANIDA DE CUSCÚS AMB XERRIS I CANONGES TRUITA DE FORMATGE MELÓ	MACARRONS AMB SALSA TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT SALSITXES D'AU A LA PLANXA PRÈSSEC	PANCAKES DE COLIFLOR I QUATRE FORMATGES HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA CIRERA
S3	AMANIDA DE PASTA AMB CANONGES OUS AMB BEIXAMEL KIWI	MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR SEITONS A LA PLANXA MELÓ	AMANIDA VERDA AMB OU DUR I TONYINA TORRADA DE PA AMB FORMATGE IOGURT GREC	CREMA DE PORRO I PATATA AMB FORMATGE BROQUETES DE PIT DE POLLASTRE AMB XERRIS NECTARINA	QUICHE DE CARBASSÓ I BACÓ AMB MOZZARELLA AMANIDA DE BLAT DE MORO I COGOMBRE SÍNDRIA
S4	CREMA DE CARBASSÓ I PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT PRÈSSEC	ESPAGUETTIS D'ARRÒS AMB PESTO I FORMATGE PARMESÀ LLOBARRO AL FORN AMB PASTANAGA BABY SÍNDRIA	CUSCÚS AMB VERDURETES I XERRIS GALL DINDI AMB GÍRGOLES A LA PLANXA MELÓ	BRÓCOLI GRATINAT AMB NATA I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE MUSCLOS A LA MARINERA CUALLADA	AMANIDA D'ESPINACS BABY AMB BLAT DE MORO GOFRES DE FORMATGE I PERNIL POMA AL FORN
S5	MELÓ AMB PERNIL TORRADA DE PA AMB FORMATGE COTTAGE I ESPINACS BABY NECTARINA	GASPATXO BLEDES AMB PATATA BULLIDA I BACON MATÓ AMB MEL	AMANIDA DE QUINOA AMB BLAT, CANONGES, XERRIS I TONYINA TRUITA A LA FRANCESA SÍNDRIA	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA KIWI	SOPA DE MELÓ CREPS DE FARINA D'AMETLLES AMB FORMATGE CREMA I PERNIL CIRERA

ESMORZARS

- Beguda vegetal amb flocs de civada integral i rondanxes de plàtan amb grapat de fruits secs.
- Creps amb "nutella" saludable (recepta amb cacau 100% pur, beguda d'avellanes i dàtils)
- Gofres amb salmó fumat i formatge cottage.
- Entrepà integral d'alvocat i olivada.
- Got de llet amb galetes casolanes de xocolata.
- Iogurt amb fruita tallada petita i cereals integrals.
- Porridge de civada i plàtan amb canyella i panses.

A MIG MATÍ

- Poma amb grapat de fruits secs.
- Mufins casolans integrals amb farina de festucs.
- Galetes casolanes de nous i xocolata negra.
- Entrepà integral amb pasta de sèsam i crema de dàtils.
- Barretes integrals amb préssec.
- Rodanxes de pinya amb coquetes d'arròs.

BERENARS

- Brownie de xocolata i plàtan amb farina d'ametlles.
- Poma al forn amb bastonets integrals de pipes.
- Meló amb bastonets de formatge.
- Bol de iogurt grec amb fruits secs i maduixa trossejada.
- Batut de plàtan amb beguda vegetal i canyella.
- Kiwi amb mufins casolanes.
- Pa de pessic de poma amb farina de civada.
- Creps de "nutella" saludable/salmó fumat/formatge/ alvocat.
- Coquetes de blat de moro amb pernil gall dindi i formatge .
- Mató o iogurt natural amb fruits secs i peça de fruita.

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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.