

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

3r Trimestre 2025/26

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

JUNY

campos estela

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1 Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i cogombre
Pa integral logurt



2 Brócoli i patata
Gall dindi estofat amb xampinyons
Pa integral Fruita

3 Mongetes estofes amb hortalisses
Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc Fruita àcida

4 TRIEM UN MENÚ

5 Arròs amb tomàquet
Amanida de lleties o lleties estodades amb hortalisses
Pa integral Fruita



S2

8 Arròs (integral si t'atreveixes) amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
Bastonets de pastanaga
Pa integral Granissat de fruita fresca i menta



9 Crema de carbassó
Pollastre de Pinós al forn amb llimona
Enciam i tomàquet
Pa blanc Fruita



10 Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Enciam i cogombre
Pa integral Fruita àcida



11 Amanida de pasta
Lluç al forn amb tomàquet i ceba
Pa blanc Fruita

12 Mongeta i patata
Magra de porc al forn amb poma
Tastet de crema de meló
Pa integral logurt



S3

15 Arròs amb salsa de verdures
Bacallà arrebossat
Enciam i cogombre
Pa integral Fruita



16 Lleties estofades amb hortalisses
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc Fruita àcida

17 Amanida de patata
Hamburguesa de vedella
Tastet de gaspatxo
Pa integral Fruita



18 Mongeta, pastanaga i brócoli amb xipi-xipi
Pasta amb bolonyesa vegetal amb soja
Pa blanc Fruita



19 TRIEN LES QUINERES



POLLASTRE ARREBOSSAT

Un clàssic que mai falla i que agrada a petits i grans, especialment en dies festius. Cruixent per fora i tendre per dins, és un plat senzill però molt saborós. El secret és un arrebossat ben daurat que manté el pollastre ben sucós.

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>AMANIDA DE PATATES AMB PÈSOLS I PASTANAGA</p> <p>VERAT AL FORN</p> <p>BEGUDA VEGETAL AMB GRAPAT DE FRUIS SECS</p>	<p>GRAELLADA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TORRADA DE PA INTEGRAL AMB FORMATGE DE CABRA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</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>CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I FORMATGE EMMENTAL</p> <p>MINI PIZZA DE TONYINA I OLIVES</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>
S3	<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>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 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>VERDURES AL FORN AMB CUIXA DE POLLASTRE I ESPÈCIES</p> <p>AMANIDA DE XERRIS</p> <p>POMA O PLÀTAN</p>	<p>SOPA DE VERDURES</p> <p>PEIX BLANC AL FORN AMB PATATA</p> <p>IOGURT NATURAL O QUEFIR + FRUITA TEMPORADA</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE I 4 FORMATGES</p> <p>AMANIDA VERDA AMB COGOMBRE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</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 MIGMATÍ

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