

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

CELÍAC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA

AMANIDA*
PA *

BATUT DE IOGURT
AMB PLÀTAN

2 GUISAT DE
LLEGUM(sense gluten)
AMB VERDURES*

OUS AL FORN AMB
TOMÀQUET O AMB
BEIXAMEL

ENCIAM I PASTANAGA
PA *
FRUITA ÀCIDA

3 CREMA DE
CARBASSA

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES*

ARRÒS SALTAT
PA *

FRUITA

6 BULLIT DE
MONGETA TENDRA I
PATATA

MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
POMODORO

ENCIAM I BLAT DE MORO
PA *
IOGURT

7 GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES O
BULLIT DE CIGRONS

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I TOMÀQUET
PA *

FRUITA ÀCIDA

8 BROU DE
VEDURES I PASTA*

ROSTIT DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA

PATATES DELUXE
CASOLANES
PA *
FRUITA

9 CREMA DE
VERDURES

PASTA INTEGRAL AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM (sense gluten)*

PA *
FRUITA

10 ARRÒS AMB
VERDURES

BUNYOLS DE
BACALLÀ CASOLANS*

AMANIDA*
PA *
FRUITA

13 ARRÒS BLANC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA
PA *
FRUITA

14 GUISAT DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

TRIA INGREDIENTS
DE L'AMANIDA
PA *
FRUITA ÀCIDA

15 CREMA DE
VERDURES

ROSTIT DE
POLLASTRE AMB
HERBES PROVENÇALS

AMANIDA*
PA *

FRUITA

16 BULLIT DE
COLIFLOR I PATATA

ESTOFAT DE
VEDELLA D'OSONA
AMB XAMPINYONS

ENCIAM I OLIVES
PA *

FRUITA

17 PASTA AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA *

IOGURT

20 GUISAT DE
LLEGUM (sense
gluten) AMB
VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE
PA *

FRUITA ÀCIDA

21 BULLIT DE
PATATA, PASTANAGA
I MONGETA

ROSTIT DE MAGRA DE
PORC

AMANIDA*
PA *

FRUITA

22 PASTA AMB
SALSA DE CARBASSA
I POMA ROSTIDA*

SALMÓ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA *

IOGURT

23 CREMA DE
CARBASSÓ

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL*

PA *

FRUITA

24 ARRÒS BLANC
AMB SALSA
D'HORTALISSES

ROSTIT D'ALETES DE
POLLASTRE

ENCIAM I
PASTANAGA
PA *
FRUITA

27 CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS*

HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE
PA *
FRUITA

28 GUISAT DE
MONGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET
PA *

TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

29 PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I
FORMATGE*

POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I POMA

AMANIDA*
PA *
IOGURT

30 ARRÒS AMB
VERDURES

PEIX FRESC*

ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA *

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

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.