


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 de llegum s/gluten* I BASTONETS DE PASTANAGA

PA s/gluten* FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA s/gluten*

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

PA s/gluten* FRUITA


6

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA s/gluten* FRUITA

7

 TRIA L'AMANIDA

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA s/gluten* FRUITA

8

PATATA I MONGETA TENDRA

MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA AMANIDA*

PA s/gluten* IOGURT

 NO SUGAR DAY


S2

11

PASTA s/gluten amb OLI D'AFÀBREGA*

BACALLÀ ARREBOSSAT S/GLUTEN* AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA s/gluten* FRUITA

 XIPI XIPI

12

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

SALSITXES DE PORC AL FORN AMB TASTET DE GASPATXO s/pa*

PA s/gluten* FRUITA

 TASTETS

13

AMANIDA DE PATATA

WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES s/soja*

PA s/gluten* FRUITA

 TASTETS

14

MONGETA, PASTANAGA I BRÒCOLI

PASTA s/gluten AMB BOLONYESA VEGETAL del llegum s/gluten*

PA s/gluten* FRUITA


 MEATLESS DAY

15

ARRÒS AMB SALS DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

PA s/gluten* IOGURT

 TRIEM LA FRUITA


S3

18

PÈSOL I PATATA

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

PA s/gluten* FRUITA


 INTEGRAL

19

MACARRONS s/gluten* AMB TOMÀQUET I FORMATGE

ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB AMANIDA*

PA s/gluten* FRUITA

 MEATLESS DAY

20

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

AMANIDA DE LLEGUM S/GLUTEN*

PA s/gluten* FRUITA

 TRIEM LES CUINERES

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

OUS FARCITS AMB TONYINA O TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA s/gluten* FRUITA ÀCIDA

22

AMANIDA D'ARRÒS

PEIX FRESC arrebossat s/gluten* AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA s/gluten* IOGURT

 BLAU FRESH

S4

25

FESTA

26

LLEGUM S/GLUTEN AMB HORTALISSES*

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA s/gluten* FRUITA ÀCIDA

27

AMANIDA RUSSA AMB TONYINA

POLLASTRE ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA s/gluten* IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES

BACALLÀ ARREBOSSAT S/GLUTEN* AMB ENCIAM I OLIV

PA s/gluten* FRUITA

 TASTETS

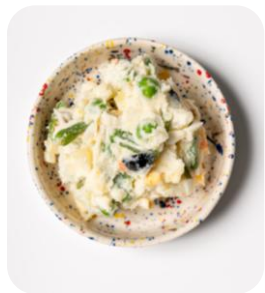
29

CREMA DE PORROS

PASTA s/gluten AMB BOLONYESA VEGETAL del llegum s/gluten*

PA s/gluten* FRUITA

 FET AL COL·LE



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 molt agradable.

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.