

# 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

CELÍAC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1 Macarrons s/gluten amb salsa de verdures i formatge\*  
Lluç al forn amb all i julivert  
Enciam i cogombre  
Pa s/gluten\*  
logurt



2 Brócoli i patata  
Gall dindi estofat amb xampinyons  
Pa s/gluten\*  
Fruita

3 Mongetes estofes amb hortalisses  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa s/gluten\*  
Fruita àcida

4 TRIEM MENÚ

5 Arròs amb tomàquet  
Amanida de llegum s/gluten\*  
Pa s/gluten\*  
Fruita



S2

8 Arròs (integral si t'atreveixes) amb tomàquet  
Hamburguesa vegetal de llegum s/gluten feta al col.le\*  
Bastonets de pastanaga  
Pa s/gluten\*  
Granissat de fruita fresca i menta

9 Crema de carbassó  
Pollastre de Pinós al forn amb llimona  
Enciam i tomàquet  
Pa s/gluten\*  
Fruita



10 Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de patates  
Enciam i cogombre  
Pa s/gluten\*  
Fruita àcida



11 Amanida de pasta s/gluten\*  
Lluç al forn amb tomàquet i ceba  
Pa s/gluten\*  
Fruita

12 Mongeta i patata  
Magra de porc al forn amb poma  
Tastet de crema de meló  
Pa s/gluten\*  
logurt



S3

15 Arròs amb salsa de verdures  
Bacallà arrebossat s/gluten\*  
Enciam i cogombre  
Pa s/gluten\*  
Fruita



16 Llegum s/gluten amb hortalisses\*  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa s/gluten\*  
Fruita àcida

17 Amanida de patata  
Hamburguesa de vedella  
Tastet de gaspatxo (sense pa)\*  
Pa s/gluten\*  
Fruita



18 XIPI XIPI  
Mongeta, pastanaga i brócoli amb xipi-xipi  
Pasta s/gluten amb bolonyesa de llegum s/gluten\*  
Pa s/gluten\*  
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

# 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.