

# 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 VEGETAL I BASTONETS DE PASTANAGA

PA INTEGRAL FRUITA

5

AMANIDA DE PASTA

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

PA BLANC FRUITA

6

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL FRUITA

7

TRIA L'AMANIDA

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE HALAL AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA BLANC FRUITA

1

8

PATATA I MONGETA TENDRA

PEIX AL FORN AMB POMA\* ENCIAM I PIPES

PA INTEGRAL IOGURT

NO SUGAR DAY

S2

11

PASTA PIPESTO

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL FRUITA



12

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

CARN D'AU HALAL\*AL FORN AMB TASTET DE GASPATXO

PA BLANC FRUITA



13

AMANIDA DE PATATA

WOK DE POLLASTRE HALAL AMB VERDURES

PA INTEGRAL FRUITA

14

MONGETA, PASTANAGA I BRÒCOLI

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC FRUITA



15

ARRÒS AMB SALS DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL IOGURT



S3

18

PÈSOL I PATATA

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

PA INTEGRAL FRUITA

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

POLLASTRE HALAL ROSTIT AMB ENCIAM I PIPES

PA BLANC FRUITA



20

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

AMANIDA DE LLENTIES

PA INTEGRAL FRUITA



21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

OUS FARCITS AMB TONYINA O TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC FRUITA ÀCIDA



22

AMANIDA D'ARRÒS

PEIX FRESC AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA INTEGRAL IOGURT



S4

25

FESTA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA



27

AMANIDA RUSSA AMB TONYINA

POLLASTRE HALAL ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA BLANC IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

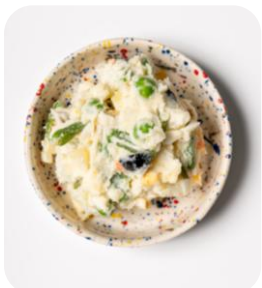


29

CREMA DE PORROS

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL FRUITA



## 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](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.