

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
VERDURA I PATATA*
CARN D'AU PLANXA* I BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL FRUITA

5
VERDURA I PATATA*
LLUÇ PLANXA I AMANIDA*
PA BLANC FRUITA

6
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA* AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA

7
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC FRUITA

8
PATATA I MONGETA TENDRA
MAGRA DE PORC PLANXA* ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL IOGURT DESNATAT*

S2

11
VERDURA I PATATA*
BACALLÀ PLANXA* AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA

12
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
CARN D'AU PLANXA* AMB TASTET DE GASPATXO
PA BLANC FRUITA

13
VERDURA I PATATA*
POLLASTRE PLANXA AMB VERDURES*
PA INTEGRAL FRUITA

14
PATATA, MONGETA, PASTANAGA I BRÒCOLI*
PEIX PLANXA I AMANIDA*
PA BLANC FRUITA

15
VERDURA I PATATA*
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL IOGURT DESNATAT*

S3

18
PÈSOL I PATATA
CARN D'AU PLANXA* AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
PA INTEGRAL FRUITA

19
VERDURA I PATATA*
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB ENCIAM I PIPES
PA BLANC FRUITA

20
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
AMANIDA DE LLENTIES
PA INTEGRAL FRUITA

21
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC FRUITA ÀCIDA

22
VERDURA I PATATA*
PEIX FRESC, NO FREGIT* AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL IOGURT DESNATAT*

S4

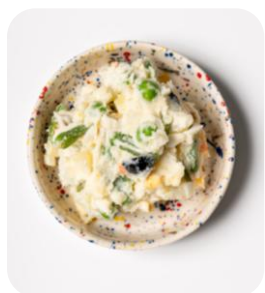
25
FESTA

26
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

27
VERDURA I PATATA*
POLLASTRE ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC IOGURT DESNATAT*

28
VERDURA I PATATA*
BACALLÀ PLANXA* AMB ENCIAM I OLIVES
PA BLANC FRUITA

29
CREMA DE PORROS
CARN D'AU PLANXA I AMANIDA*
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 delicada per als petits.

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.