

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

INTOLERANT LACTOSA
• NO afegir formatge rallat a la pasta
• Iogurt sense lactosa

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO
ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT*

7 TRIEN LES CUINERES
GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES O BULLIT DE CIGRONS
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

8 BROU DE VEDURES I FIDEUS
ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA
PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA

9 CREMA DE VERDURES
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES
PA BLANC FRUITA

10 ARRÒS AMB VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS*
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA

13 MEATLESS DAY
ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le*
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA PA INTEGRAL FRUITA

14 GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TRIA INGREDIENTS DE L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA

15 CREMA DE VERDURES
ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA

16 BULLIT DE COLIFLOR I PATATA
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA

17 PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA*
LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT*

20 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

21 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA
ROSTIT DE MAGRA DE PORC
ENCIAM I PIPES PA BLANC FRUITA

22 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA
SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT*

23 CREMA DE CARBASSÓ
LASANYA VEGETAL*
PA BLANC FRUITA

24 ARRÒS BLANC AMB SALSA D'HORTALISSES
ROSTIT D'ALETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL FRUITA

27 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC FRUITA

28 GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL

29 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET*
POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I POMA
ENCIAM I PANSES PA INTEGRAL IOGURT*

30 ARRÒS AMB VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT DE MORO PA IBLANC 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.