

# 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

**INTOLERANT LACTOSA**  
• logurt sense lactosa  
• No afegir formatge rallat a cap elaboració

campos estela

DILLUNS

DIMARTS


DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1


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




**2**  
Bròcoli i patata  
Gall dindi estofat amb xampinyons  
Pa integral  
Fruita

**3**  
Mongetes estofes amb hortalisses  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa blanc  
Fruita àcida

**4**  
**TRIEM MENÚ**




**5**  
Arròs amb tomàquet  
Amanida de lleties o lleties estodades amb hortalisses  
Pa integral  
Fruita



S2


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



**9**  
Crema de carbassó  
Pollastre de Pinós al forn amb llimona  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc  
Fruita




**10**  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de patates  
Enciam i cogombre  
Pa integral  
Fruita àcida



**11**  
Amanida de pasta  
Lluç al forn amb tomàquet i ceba  
Pa blanc  
Fruita

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




S3

**15**  
Arròs amb salsa de verdures  
Bacallà arrebossat  
Enciam i cogombre  
Pa integral  
Fruita



**16**  
Lleties estofades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc  
Fruita àcida


**17**  
Amanida de patata  
Hamburguesa de vedella  
Tastet de gaspatxo  
Pa integral  
Fruita



**18**  
**XIPI XIPI**  
Mongeta, pastanaga i bròcoli amb xipi-xipi  
Pasta amb bolonyesa vegetal amb soja  
Pa blanc  
Fruita



**19**  
**TRIEM LES CUINERES**



## 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.