

# 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

INTOLERANT A LACTOSA  
 • IOGURT SENSE LACTOSA  
 • NO AFEGIR FORMATGE RALLAT A LA PASTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS


DIVENDRES

S1

4  
 ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le\* 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  
  
 CREMA DE CARBASSÓ  
 POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
 PA BLANC FRUITA

8  
 PATATA I MONGETA TENDRA  
 MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA ENCIAM I PIPES  
 PA INTEGRAL IOGURT S/LACTOSA

NO SUGAR DAY


S2

11  
 PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA\*  
 BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE  
 PA INTEGRAL FRUITA 


12  
 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
 SALSITXES DE PORC AL FORN AMB TASTET DE GASPATXO   
 PA BLANC FRUITA

13  
 AMANIDA DE PATATA  
 WOK DE POLLASTRE 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 S/LACTOSA


S3

18  
 PÈSOL I PATATA  
 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMAQUET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
 PA INTEGRAL FRUITA 

19  
 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET\*  
 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  
 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 S/LACTOSA

S4

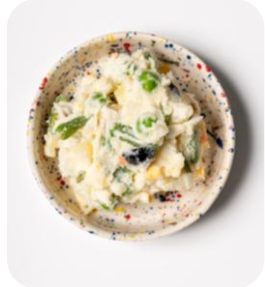
25  
 FESTA

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

27  
 AMANIDA RUSSA AMB TONYINA  
 POLLASTRE ROSTIT AMB HERBES PROVENÇALS AMB ENCIAM I COGOMBRE  
 PA BLANC IOGURT S/LACTOSA

28  
 ARRÒS TRES DELÍCIES S/PERNIL\*  
 BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES   
 PA BLANC FRUITA

29  
 CREMA DE PORROS  
 PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL S/FORMATGE\*  
 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.