

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

campos estela

SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1 Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i cogombre
Pa integra
logurt



2 Brócoli i patata
Revoltim d'ou 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
Bastonets de pastanaga
Pa integral
Granissat de fruita fresca i menta



9 Crema de carbassó
Peix 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
Truita francesa*
Tastet de crema de meló
Pa integral
logurt



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 vegetal*
Tastet de gaspatxo
Pa integral
Fruita



18 Mongeta, pastanaga i brócoli amb xipi-xipi
Pasta amb bolonyesa vegetal amb soja
Pa blanc
Fruita



19 TRIEN LES QUINERES



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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.