

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



NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS SALSITXES DE PORC AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I FIDEUS ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES TRIA L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA ROSTIT DE MAGRA DE PORC ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS SALSITXES DE PORC AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES CARN D'AU* ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET* WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES PEIX PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I PASTA* ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES* PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA* ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES PEIX PLANXA* TRIA L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS PEIX PLANXA* ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA ROSTIT DE MAGRA DE PORC ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET* SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET* POLLASTRE ARREBOSSAT* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS SALSITXES DE PORC AL FORN ENCIAM I OLIVES PA * FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA PA * BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	6 GUISAT DE LLEGUM sense gluten AMB VERDURES* TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA * FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE* WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES sense soja* ARRÒS SALTAT PA * FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA * IOGURT	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA * FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I PASTA* ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA PATATES DELUXE CASOLANES PA * FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLEGUM sense gluten* PA * FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES PA * TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE* ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I COGOMBRE PA * FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES TRIA L'AMANIDA PA * FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLEGUM sense gluten* AMB VERDURES PA * FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES PA * FRUITA	21 PÈSOL I PATATA LLUÇ ARREBOSSAT* ENCIAM I BLAT DE MORO PA * IOGURT
24 GUISAT DE LLEGUM sense gluten* AMB VERDURES I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE PA * FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA ROSTIT DE MAGRA DE PORC ENCIAM I BLAT DE MORO PA * FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET* SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I TOMÀQUET PA * IOGURT	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLEGUM sense gluten* PA * FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE* POLLASTRE ARREBOSSAT* ENCIAM I PASTANAGA PA * FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

INTOLERANT LACTOSA
*No afegir formatge rallat a la pasta
*iogurt sense lactosa

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS SALSITXES DE PORC AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT* I PLÀTAN	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET* WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT*	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I FIDEUS ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA* ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES TRIA L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT*
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA ROSTIT DE MAGRA DE PORC ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT*	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET* POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS TRUITA FRANCESA* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE WOK DE LLEGUM AMB VERDURES* ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE PEIX* AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I FIDEUS PEIX PLANXA* PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE PEIX AMB HERBES PROVENÇALS* ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES TRIA L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA REVOLTIM D'OU AMB XAMPINYONS* ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA OUS AL FORN* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PEIX ARREBOSSAT* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS TRUITA FRANCESA* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT PLÀTAN	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE WOK DE LLEGUM AMB VERDURES* ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA ARRÒS AMB VERDURES* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I FIDEUS LLEGUM AMB PATATES* PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA I FORMATGE CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES TRIA L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA REVOLTIM D'OU AMB XAMPINYONS* ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA PASTA AMB VERDURES* ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA OUS AL FORN* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE LLEGUM SALTAT* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 BULLIT DE PATATA I PÈSOLS PASTA AMB VERDURES* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	5 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL PLÀTAN*	6 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PATATES AMB VERDURES* ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	7 MACARRONS AMB TOMÀQUET* WOK DE LLEGUM AMB VERDURES* ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
10 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA ARRÒS AMB VERDURES* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA*	11 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES PATATA AMB VERDURES* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	12 BROU DE VERDURES I FIDEUS LLEGUM AMB PATATES* PA INTEGRAL FRUITA	13 MONGETA I PATATA PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	14 ARRÒS BLANC AMB VERDURES CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
17 PASTA AMB ALFÀBREGA* CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	18 GUISAT DE MONTGETES BLANQUES AMB VERDURES PATATES AMB VERDURES* TRIA L'AMANID PA BLANC FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA	20 BULLIT DE BRÓCOLI I PATATA LLEGUM AMB XAMPINYONS* ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	21 PÈSOL I PATATA PASTA AMB VERDURES* ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL FRUITA*
24 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES* ARRÒS AMB VERDURES* ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	25 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA LLEGUM* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA O SALSA DE TOMÀQUET CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA*	27 CREMA DE CARBASSA ARRÒS AMB BOLONYESA DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET* LLEGUM SALTAT* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA



FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

campos estela

PROPOSTES DE SOPARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	PASTÍS FRED DE TONYINA AMB PA INTEGRAL I MAIONESA CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA PRÈSSEC	AMANIDA VERDA AMB OLIVES I BLAT SALMÓ AMB PATATA AL CALIU MELÓ	AMANIDA DE XERRIS AMB MOZZARELLA HAMBURGUESA VEGETAL DE FORMATGE PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ OUS DE GUATLLA A LA PLANXA IOGURT NATURAL	GASPATXO DE MADUIXA PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE, CARBASSÓ I 4 FORMATGES KIWI
S2	CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I PATATA SALMÓ A LA PLANXA MATÓ AMB MEL	AMANIDA D'ARRÒS MUSCLOS AL VAPOR POMA	AMANIDA DE CUSCÚS AMB XERRIS I CANONGES TRUITA DE FORMATGE MELÓ	MACARRONS AMB SALSA TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT SALSITXES D'AU A LA PLANXA PRÈSSEC	PANCAKES DE COLIFLOR I QUATRE FORMATGES HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA CIRERA
S3	AMANIDA DE PASTA AMB CANONGES OUS AMB BEIXAMEL KIWI	MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR SEITONS A LA PLANXA MELÓ	AMANIDA VERDA AMB OU DUR I TONYINA TORRADA DE PA AMB FORMATGE IOGURT GREC	CREMA DE PORRO I PATATA AMB FORMATGE BROQUETES DE PIT DE POLLASTRE AMB XERRIS NECTARINA	QUICHE DE CARBASSÓ I BACÓ AMB MOZZARELLA AMANIDA DE BLAT DE MORO I COGOMBRE SÍNDRIA
S4	CREMA DE CARBASSÓ I PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT PRÈSSEC	ESPAGUETTIS D'ARRÒS AMB PESTO I FORMATGE PARMESÀ LLOBARRO AL FORN AMB PASTANAGA BABY SÍNDRIA	CUSCÚS AMB VERDURETES I XERRIS GALL DINDI AMB GÍRGOLES A LA PLANXA MELÓ	BRÓCOLI GRATINAT AMB NATA I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE MUSCLOS A LA MARINERA CUALLADA	AMANIDA D'ESPINACS BABY AMB BLAT DE MORO GOFRES DE FORMATGE I PERNIL POMA AL FORN
S5	MELÓ AMB PERNIL TORRADA DE PA AMB FORMATGE COTTAGE I ESPINACS BABY NECTARINA	GASPATXO BLEDES AMB PATATA BULLIDA I BACON MATÓ AMB MEL	AMANIDA DE QUINOA AMB BLAT, CANONGES, XERRIS I TONYINA TRUITA A LA FRANCESA SÍNDRIA	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA KIWI	SOPA DE MELÓ CREPS DE FARINA D'AMETLLES AMB FORMATGE CREMA I PERNIL CIRERA

ESMORZARS

- Beguda vegetal amb flocs de civada integral i rondanxes de plàtan amb grapat de fruits secs.
- Creps amb "nutella" saludable (recepta amb cacau 100% pur, beguda d'avellanes i dàtils)
- Gofres amb salmó fumat i formatge cottage.
- Entrepà integral d'alvocat i olivada.
- Got de llet amb galetes casolanes de xocolata.
- Iogurt amb fruita tallada petita i cereals integrals.
- Porridge de civada i plàtan amb canyella i panses.

A MIG MATÍ

- Poma amb grapat de fruits secs.
- Mufins casolans integrals amb farina de festucs.
- Galetes casolanes de nous i xocolata negra.
- Entrepà integral amb pasta de sèsam i crema de dàtils.
- Barretes integrals amb préssec.
- Rodanxes de pinya amb coquetes d'arròs.

BERENARS

- Brownie de xocolata i plàtan amb farina d'ametlles.
- Poma al forn amb bastonets integrals de pipes.
- Meló amb bastonets de formatge.
- Bol de iogurt grec amb fruits secs i maduixa trossejada.
- Batut de plàtan amb beguda vegetal i canyella.
- Kiwi amb mufins casolanes.
- Pa de pessic de poma amb farina de civada.
- Creps de "nutella" saludable/salmó fumat/formatge/ alvocat.
- Coquetes de blat de moro amb pernil gall dindi i formatge .
- Mató o iogurt natural amb fruits secs i peça de fruita.

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.