

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



DESEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

1
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

DIMARTS

2
GUISAT DE LLENTIES I
ARRÒS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

DIMECRES

3
PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
ROSTIT DE
POLLASTRE AMB
CEBA I POMA
AMANIDA
PA INTEGRAL
IOGURT

NO SUGAR
DAY

DIJOUS

4
ARRÒS AMB
VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA BLANC
FRUITA

BLAU
FRESH

DIVENDRES

5
BULLIT DE BRÒCOLI
I PATATA
ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
TRIA LA FRUITA

TRIEM LA
FRUITA

8

9
BULLIT DE MONGETA I
PATATA
TRUITA DE VERDURES
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA
AMANIDA
PA INTEGRAL
BATUT DE IOGURT I
PLÀTAN

100%
INTEGRAL

11
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

12
CREMA DE VERDURES
WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES
ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL
FRUITA

15
BULLIT DE
MONGETA TENDRA
I PATATA
MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
POMODORO
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
IOGURT

16
GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB
PEBROT I CEBA
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

18
CREMA DE
VERDURES
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL DE
LLENTIES
PA BLANC
FRUITA

19
TRIEM
MENÚ

MEATLESS
DAY



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

1
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA
VEGETAL*
ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

DIMARTS

2
GUISAT DE LLENTIES I
ARRÒS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

DIMECRES

3
PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PEIX AMB CEBA I
POMA*
AMANIDA
PA INTEGRAL
IOGURT

DIJOUS

4
ARRÒS AMB
VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

5
BULLIT DE BRÒCOLI
I PATATA
REVOLTIM OU AMB
XAMPINYONS*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
TRIA LA FRUITA

NO SUGAR
DAY

BLAU
FRESH

TRIEM LA
FRUITA

8

9
BULLIT DE MONGETA I
PATATA
TRUITA DE VERDURES
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA
AMANIDA
PA INTEGRAL
BATUT DE IOGURT I
PLÀTAN

100%
INTEGRAL

11
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

12
CREMA DE VERDURES
WOK DE LLEGUM (no
soja) AMB VERDURES*
ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL
FRUITA

15
BULLIT DE
MONGETA TENDRA
I PATATA
PEIX AMB POMODORO*
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
IOGURT

16
GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB
PEBROT I CEBA
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

18
CREMA DE
VERDURES
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL DE
LLENTIES
PA BLANC
FRUITA

19
TRIEM
MENÚ

MEATLESS
DAY



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA VEGETAL* ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC FRUITA	2 GUISAT DE LLENTIES I ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	3 PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀQUET LLEGUM AMB Ceba I POMA* AMANIDA PA INTEGRAL IOGURT	4 ARRÒS AMB VERDURES CREMA DE LLEGUM* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	5 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA REVOLTIM OU AMB XAMPINYONS* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
8 (Empty box)	9 BULLIT DE MONGETA I PATATA TRUITA DE VERDURES AMANIDA PA BLANC FRUITA	10 PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES CREMA DE LLEGUM* AMANIDA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	11 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ARRÒS AMB TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	12 CREMA DE VERDURES WOK DE LLEGUM (no soja) AMB VERDURES* ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
15 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA ARRÒS AMB POMODORO* ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	16 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLEGUM AMB PEBROT I Ceba* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	18 CREMA DE VERDURES PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES PA BLANC FRUITA	19 TRIEM MENÚ



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

1
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA
VEGETAL*
ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

DIMARTS

2
GUISAT DE LLENTIES I
ARRÒS
PATATES AMB
VERDURES*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

DIMECRES

3
PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
LLEGUM AMB CEBA I
POMA*
AMANIDA
PA INTEGRAL
FRUITA*

DIJOUS

4
ARRÒS AMB
VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

5
BULLIT DE BRÒCOLI
I PATATA
LLEGUM AMB
XAMPINYONS*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
TRIA LA FRUITA

8

9
BULLIT DE MONGETA I
PATATA
ARRÒS AMB
VERDURES*
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
AMANIDA
PA INTEGRAL
PLÀTAN*

11
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

12
CREMA DE VERDURES
WOK DE LLEGUM (no
soja) AMB VERDURES*
ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL
FRUITA

15
BULLIT DE
MONGETA TENDRA
I PATATA
ARRÒS AMB
POMODORO*
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
FRUITA*

16
GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES
PASTA AMB
VERDURES*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLEGUM AMB PEBROT
I CEBA*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

18
CREMA DE
VERDURES
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL DE
LLENTIES
PA BLANC
FRUITA

19
TRIEM
MENÚ



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

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

campos estela

DILLUNS

1
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

DIMARTS

2
GUISAT DE LLENTIES I
ARRÒS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
TARONJA, CANYELLA I
TOC DE MEL

DIMECRES

3
PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
ROSTIT DE
POLLASTRE AMB
CEBA I POMA
AMANIDA
PA INTEGRAL
IOGURT sense lactosa

DIJOUS

4
ARRÒS AMB
VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA BLANC
FRUITA

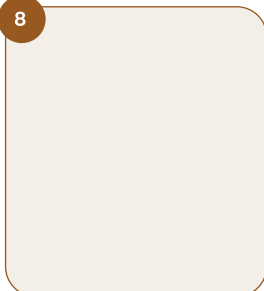
DIVENDRES

5
BULLIT DE BRÒCOLI
I PATATA
ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
TRIA LA FRUITA

TRIEM LA FRUITA



8



9
BULLIT DE MONGETA I
PATATA
TRUITA DE VERDURES
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA
AMANIDA
PA INTEGRAL
BATUT DE IOGURT
sense lactosa
I PLÀTAN

100%
INTEGRAL

11
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

12
CREMA DE VERDURES
WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES
ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL
FRUITA

15
BULLIT DE
MONGETA TENDRA
I PATATA
MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
POMODORO
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
IOGURT sense lactosa

16
GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB
PEBROT I CEBA
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

18
CREMA DE
VERDURES
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL DE
LLENTIES
PA BLANC
FRUITA

19
TRIEM
MENÚ



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

SENSE OU
* Vigilar traces pasta

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 CREMA DE CARBASSA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC FRUITA	2 GUISAT DE LLENTIES I ARRÒS LLUÇ PLANXA* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	3 PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET* ROSTIT DE POLLASTRE AMB CEBA I POMA AMANIDA PA INTEGRAL IOGURT	4 ARRÒS AMB VERDURES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	5 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ESTOFAT DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
8	9 BULLIT DE MONGETA I PATATA ARRÒS AMB VERDURES* I AMANIDA PA BLANC FRUITA	10 PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES* LLUÇ AL FORN AM Llimona AMANIDA PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	11 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ARRÒS AMB TOMÀQUET PA BLANC FRUITA ÀCIDA	12 CREMA DE VERDURES WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
15 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	16 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES CARN D'AU* ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB PEBROT I CEBA ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	18 CREMA DE VERDURES PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES* PA BLANC FRUITA	19



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	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.
- Crepes 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.
- Crepes 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.