

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

ABRIL

campos estela

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1
FESTA

2
FESTA

3

S2

6

7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE
BASTONETS DE PASTANAGA
PA BLANC FRUITA

8
ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA INTEGRAL FRUITA

9
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13
TALLARINES YAKISOBA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL FRUITA

14
MONGETA TENDRA I PATATA
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC FRUITA

15
CIGRONS AMB ARRÒS I PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC IOGURT

16
ARRÒS 3 DELÍCIES
TRUITA DE CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA INTEGRAL FRUITA

17
PATATA I PÈSOL
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

S4

20
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB CEBA I PATATA
PA INTEGRAL FRUITA

21
BRÓQUIL I PATATA
WOK DE POLLASTRE DE PINÓS AMB VERDURES
PA BLANC FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

23
SOPA DE LLETRES
BOTIFARRA DE PORC AMB XIPS
PA BLANC IOGURT

24
CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO
PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES
PA INTEGRAL FRUITA

S5

27
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ESTOFAT DE CARN DE PORC AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA

28
CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PIPES
PA BLANC IOGURT

29
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

30
BROU VEGETAL I PASTA
PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL
PA INTEGRAL FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

ABRIL

campos estela

SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1

FESTA

2

FESTA

3

S2

6

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE

BASTONETS DE PASTANAGA

PA BLANC FRUITA

8

ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

10

BRÓCOLI I PATATA

PEIX PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13

TALLARINES YAKISOBA

HAMBURGUESA VEGETAL*

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL FRUITA

14

MONGETA TENDRA I PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC FRUITA

15

CIGRONS AMB ARRÒS I PATATA

PEIX AL FORN AMB CEBA I POMA*

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC IOGURT

16

ARRÒS 3 DELÍCIES

TRUITA DE CEBA

ENCIAM I BLAT DE MORO

PA INTEGRAL FRUITA

17

PATATA I PÈSOL

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

S4

20

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

21

BRÓQUIL I PATATA

WOK DESOJA AMB VERDURES*

PA BLANC FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

23

SOPA VEGETAL DE LLETRES*

PEIX PLANXA*AMB XIPS

PA BLANC IOGURT

24

CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO

PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES

PA INTEGRAL FRUITA

S5

27

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

PEIX*AMB VERDURES

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA

28

CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES

PA BLANC IOGURT

29

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

30

BROU VEGETAL I PASTA

PÈSOLS SALTATS AMB CEBA*

PA INTEGRAL FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

ABRIL

OVOLACTEOVEGETARIÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1
FESTA

2
FESTA

3

S2

6

7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE
BASTONETS DE PASTANAGA
PA BLANC FRUITA

8
ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
CREMA DE LLEGUM*
PA INTEGRAL FRUITA

9
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13
TALLARINES YAKISOBA
HAMBURGUESA VEGETAL*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL FRUITA

14
MONGETA TENDRA I PATATA
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC FRUITA

15
CIGRONS AMB ARRÒS I PATATA
VERDURES AL FORN*
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC IOGURT

16
ARRÒS 3 DELÍCIOS S/PERNIL*
TRUITA DE CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
PA INTEGRAL FRUITA

17
PATATA I PÈSOL
VERDURES I PASTA*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

S4

20
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA I AMANIDA*
PA INTEGRAL FRUITA

21
BRÓQUIL I PATATA
WOK DE SOJA AMB VERDURES*
PA BLANC FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

23
SOPA VEGETAL DE LLETRES*
LLEGUM SALTAT*
PA BLANC IOGURT

24
CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO
PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES
PA INTEGRAL FRUITA

S5

27
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA

28
CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PIPES
PA BLANC IOGURT

29
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB TOMÀQUET*
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

30
BROU VEGETAL I PASTA
PÈSOLS SALTATS AMB CEBA*
PA INTEGRAL FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

ABRIL

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1
FESTA

2
FESTA

3

S2

6

7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
feta al col.le*
BASTONETS DE
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

8
ESPIRALS AMB SALSA
DE CARBASSA I POMA
CREMA DE LLEGUM*
PA INTEGRAL
FRUITA

9
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
VERDURES*
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13
TALLARINES
YAKISOBA
HAMBURGUESA
VEGETAL FETA al
col.le*
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

14
**MONGETA TENDRA I
PATATA**
**PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL**
**PA BLANC
FRUITA**

15
CIGRONS AMB ARRÒS I
PATATA
VERDURES AL FORN*
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA*

16
ARRÒS 3 DELÍCIES
S/PERNIL NI OU*
CREMA DE LLEGUM*
**ENCIAM I BLAT DE
MORO**
PA INTEGRAL
FRUITA

17
PATATA I PÈSOL
VERDURES I PASTA*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

S4

20
**ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET**
CREMA DE LLEGUM I
AMANIDA*
PA INTEGRAL
FRUITA

21
BRÓQUIL I PATATA
**WOK DE SOJA AMB
VERDURES***
PA BLANC
FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23
SOPA VEGETAL DE
LLETRES*
LLEGUM SALTAT*
PA BLANC
FRUITA*

24
CREMA DE PASTANAGA,
MONIATO I PORRO
PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES
PA INTEGRAL
FRUITA

S5

27
MACARRONS INTEGRALS
AMB TOMÀQUET*
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

28
CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I PIPES
PA BLANC
FRUITA*

29
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
TOMÀQUET*
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

30
BROU VEGETAL I
PASTA
**PÈSOLS SALTATS
AMB CEBA***
PA INTEGRAL
FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

ABRIL

campos estela

SENSE OU
*vigilar traces
d'ou pasta i
formatge

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1
FESTA

2
FESTA

3

S2

6

7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
feta al col.le*
BASTONETS DE
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

8
ESPIRALS AMB SALSA
DE CARBASSA I
POMA*
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
PA INTEGRAL
FRUITA

9
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
CARN D'AU*
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
ALETES DE POLLASTRE
ROSTIDES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13
TALLARINES
YAKISOBA*
HAMBURGUESA DE
VEDELLA
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

14
MONGETA TENDRA I
PATATA
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL*
PA BLANC
FRUITA

15
CIGRONS AMB ARRÒS I
PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I POMA
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
IOGURT

16
ARRÒS 3 DELÍCIES
S/OU*
CARN D'AU*
ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA INTEGRAL
FRUITA

17
PATATA I PÈSOL
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

S4

20
ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
PA INTEGRAL
FRUITA

21
BRÓQUIL I PATATA
WOK DE POLLASTRE
DE PINÓS AMB
VERDURES
PA BLANC
FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
PEIX PLANXA*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23
SOPA DE LLETRES*
BOTIFARRA DE PORC
AMB XIPS
PA BLANC
IOGURT

24
CREMA DE PASTANAGA,
MONIATO I PORRO
PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES*
PA INTEGRAL
FRUITA

S5

27
MACARRONS INTEGRALS
AMB TOMÀQUET*
ESTOFAT DE CARN DE PORC
AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

28
CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA
CARN D'AU*
ENCIAM I PIPES
PA BLANC
IOGURT

29
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB
TOMÀQUET I CEBA
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

30
BROU VEGETAL I
PASTA*
PÈSOLS SALTATS
AMB PERNIL
PA INTEGRAL
FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

ABRIL

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

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1
FESTA

2
FESTA

3

S2

6

7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
feta al col.le*
BASTONETS DE
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

8
ESPIRALS AMB SALSA
DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
PA INTEGRAL
FRUITA

9
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
ALETES DE POLLASTRE
ROSTIDES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

S3

13
TALLARINES
YAKISOBA
HAMBURGUESA DE
VEDELLA
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

14
MONGETA TENDRA I
PATATA
PASTA INTEGRAL
AMB BOLONYESA
VEGETAL
PA BLANC
FRUITA

15
CIGRONS AMB ARRÒS I
PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I POMA
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
IOGURT s/lactosa*

16
ARRÒS 3 DELÍCIES
s/pernil*
TRUITA DE CEBA
ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA INTEGRAL
FRUITA

17
PATATA I PÈSOL
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

S4

20
ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB
CEBA I PATATA
PA INTEGRAL
FRUITA

21
BRÓQUIL I PATATA
WOK DE POLLASTRE
DE PINÓS AMB
VERDURES
PA BLANC
FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23
SOPA DE LLETRES
BOTIFARRA DE PORC
AMB XIPS
PA BLANC
IOGURT s/lactosa*

24
CREMA DE PASTANAGA,
MONIATO I PORRO
PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES
PA INTEGRAL
FRUITA

S5

27
MACARRONS INTEGRALS
AMB TOMÀQUET*
ESTOFAT DE CARN DE PORC
AMB VERDURES
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

28
CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PIPES
PA BLANC
IOGURT s/lactosa*

29
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB
TOMÀQUET I CEBA
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

30
BROU VEGETAL I
PASTA
PÈSOLS SALTATS
s/pernil*
PA INTEGRAL
FRUITA



RECEPTA DESTACADA

Insertar text.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>GRAELLADA VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>HAMBURGUESA DE PEIX AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUETS XERRIS</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BLEDES I PATATA AL VAPOR</p> <p>LLOBARO AL FORN AMB CEBA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB OLIVES, CROSTONS DE PA I BROTS DE SOIA</p> <p>HAMBURGUESA DE PÈSOLS A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>PIZZA DE VERDURES AMB MASSA DE BRÒQUIL</p> <p>TASTET D'HUMMUS VARIS AMB BASTONETS</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>
S2	<p>CREMA DE CARBASSÓ I PORRO AMB FORMATGE</p> <p>REMNAT D'OUS AMB BACON</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES SALTADES AMB ARRÒS, BLAT DE MORO I TONYINA AL NATURAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE EMMENTAL</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>GOT DE BROU VEGETAL</p> <p>PANINI INTEGRAL AMB MOZZARELLA I PERNIL AL FORN</p> <p>IOGURT</p>
S3	<p>AMANIDA AMB ESCAROLA, TOMÀQUET I PIPES</p> <p>HAMBURGUESA D'ALBERGÍNIA</p> <p>PA</p> <p>MATÓ AMB GERDS</p>	<p>CUS CÚS AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>POMA AMB IOGURT</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES SALTEJADES</p> <p>VERAT A FORN</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS AMB XERRIS, CEBA TENDRA I BLAT DE MORO</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA I OLI VERGE</p> <p>ENTREPÀ PLANXAT AMB TONYINA I FORMATGE</p> <p>BEGUDA VEGETAL</p>
S4	<p>MILL BULLIT AMB ESPINACS BABY SALTATS</p> <p>CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BROU VEGETAL AMB FIDEUS DE CIGRONS</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>POMA</p>	<p>TOMÀQUETS FARCITS D'ARRÒS AMB PEBROTS TRICOLORS</p> <p>SARDINETES AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB ALVOCAT I OLIVES NEGRES</p> <p>FAJITA FARCIDA AMB VERDURES I POLLASTRE</p> <p>IOGURT</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA AMB FORMATGE I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S5	<p>BLAT SARRAÍ AMB VERDURES SALTEJADES</p> <p>OUS FARCITS AMB BEIXAMEL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CANONGES I BROTS DE SOIA</p> <p>QUICHE VEGETAL AMB QUATRE FORMATGES</p> <p>POMA AL FORN</p>	<p>GRAELLADA VERDURES</p> <p>GALL DINDI ARREBOSSAT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>SALMÓ PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>IOGURT</p>

ESMORZARS

- Entrepà integral d'alvocat, tomàquet i formatge.
- Pancake de civada i xocolata negra
- Entrepà de pa de pipes amb sobrassada vegana.
- Truita a la francesa amb espinacs baby i torrada d'arròs.
- Quefir amb cereals integrals.

A MIG MATÍ

- Pa de pessic casolà amb farina integral, nous macadàmia i xocolata negra.
- Entrepà de sardinetes.
- Iogurt vegetal de coco i grapat d'avellanes.
- Grapat de fruits secs i plàtan.
- Entrepà de humus amb alvocat.

BERENARS

- Crep de crema de cacauet i mató fresc.
- Entrepà de pernil dolç amb formatge (planxat)
- Got de beguda vegetal amb grapat de fruits secs.
- Bol de cereals amb fruita i formatge batut.
- Pa de pessic casolà amb ametlles laminades.

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.