

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

Setembre 2026

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 infants i adolescents.



@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



Editor con WPS Office

SETEMBR

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB
TOMÀQUET I ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVER

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU ESTOFA
AMB XAMPINYON

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET
o AMB SALS DE
VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBR

INTOLERANT LACTOSA
* No afegir formatge ratllat a la pasta i
iogurt s/lactosa

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES
POLLASTRE A LA
LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA
LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ
PA BLANC
IOGURT s/lactosa*

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM
PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA
BACALLÀ
ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI
MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT s/lactosa*

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA
OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB
TOMÀQUET I ORENGA
LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA
CARN D'AU ESTOFADA
AMB XAMPINYONS
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT s/lactosa*

28 AMANIDA DE PASTA
BOTIFARRA DE PORC
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES
SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET
o AMB SALS DE
VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT s/lactosa*



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge,
oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i
saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de
preparar, ideal perquè els infants
participin a la cuina torrant les pipes,
rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els
ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar
aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog
i anima't a convertir un plat senzill de
pasta en una recepta mediterrània per
compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBR

SENSE OU
*vigilar traces ou de la pasta

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*
ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES
POLLASTRE A LA
LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA
LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA
PA BLANC
IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM*
PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA*
BACALLÀ
ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS
ARRÒS AMB
VERDURES*
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI
MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*
POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA
LLEGUM SALTAT*
PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB
TOMÀQUET I
ORENGA*
LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA
CARN D'AU ESTOFA
AMB XAMPINYON
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*
BOTIFARRA DE PORC
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES
SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET o
AMB SALS DE VERDURES
CARN D'AU A LA PLANXA*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge,
oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i
saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de
preparar, ideal perquè els infants
participin a la cuina torrant les pipes,
rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els
ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar
aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog
i anima't a convertir un plat senzill de
pasta en una recepta mediterrània per
compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBR

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

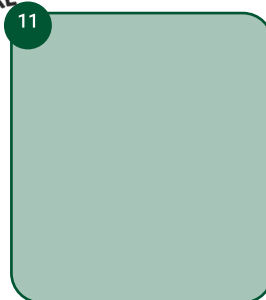
FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT



14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
PEIX* AMB SOFREGIT
DE CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB
TOMÀQUET I ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVER

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET
o AMB SALS DE
VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBR

campos estela

OVOLACTEOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

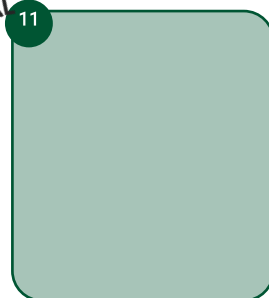
FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA

LLEGUM AMB PATATA
I CEBÀ*

PA BLANC

IOGURT



14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA VEGETAL AMB
PASTA*

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI

LLEGUM* AMB
SOFREGIT DE CEBÀ I
TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB
TOMÀQUET I ORENGA

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

PATATES AMB
VERDURES*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET
o AMB SALS DE
VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBR

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le*
ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC
FRUITA

9
ESTOFAT DE LLENTIES
PATATAES AMB VERDURES*
ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL
FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB OLI D'ALFÀBREGA
LLEGUM AMB PATATA I CEBA*
PA BLANC
FRUITA*

11

14
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PASTA AMB BOLONYESA DE LLEGUM
PA INTEGRAL
FRUITA

15
SOPA VEGETAL AMB PASTA*
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC
FRUITA

16
ESTOFAT DE CIGRONS
ARRÒS AMB VERDURES*
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17
PATATA AMB BRÓCOLI
LLEGUM* AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES PA BLANC
FRUITA

18
AMANIDA D'ARRÒS*
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL
FRUITA*

21
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
PA INTEGRAL
FRUITA

22
PATATA AMB MONGETA
LLEGUM SALTAT*
PA BLANC
FRUITA

23
PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24
AMANIDA DE CIGRONS* o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA
ARRÒS AMB XAMPINYONS*
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25
CREMA DE CARBASSA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA*

28
AMANIDA DE PASTA*
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

29
ESTOFAT DE LLENTIES
PATATES AMB VERDURES*
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMB SALSA DE VERDURES
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL
FRUITA*



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE COL·I-FLOR I PORRO FILET DE GALL DINDI AMB HERBES PROVENÇALS AMB ARRÒS INTEGRAL MANGO	AMANIDA DE REMOLATXA, RÚCULA I FORMATGE FETA ORADA AL FORN AMB LLIMONA PINYA	MONGETES VERDES AMB PALS D'AMETLLES TORRADES CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I OU ESCALFAT CIRERES	CARPACCIO DE CARBASSÓ AMB PARMESÀ POLLASTRE AL CURRY SUAU AMB ARRÒS BASMATI IOGURT AMB PLÀTAN	CREMA DE PÈSOLS I MENTA FILET DE PORC AMB POMA I CEBA CONFITADA PRESSEC AL FORN AMB CANYELLA
S2	AMANIDA DE PASTANAGA, POMA I NOUS TRUITA DE PATATA I ESPINACS AL FORN IOGURT AMB GERDS	BRÒQUIL ROSTIT AMB SÈSAM FILET DE SALMÓ AMB Salsa de IOGURT PRÉSSEC	AMANIDA DE LLENTIES, PEBROT I JULIVERT PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB MONIATO FORMATGE FRESC AMB MELÓ	CREMA DE CARBASSA I CURRI LLUÇ AL PAPILOT AMB VERDURES PINYA AMB CANYELLA	AMANIDA D'ARRÒS, PÈSOLS I PASTANAGA MANDONGUILLES DE SOJA AMB Salsa DE VERDURES IOGURT DE COCO
S3	ESCALIVADA DE PEBROT I ALBERGÍNIA POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ I LLIMONA MELÓ	CREMA DE XAMPINYONS I CEBA BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT AMB PINYA	AMANIDA DE MONGETA BLANCA, PEBROT I CEBA TENDRA HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL PERA	CARXOFES AL FORN AMB VINAGRETA DE LLIMONA RAP AL FORN AMB PATATA I CEBA IOGURT AMB FRUITS VERMELLS	CREMA DE BRÒQUIL I FORMATGE FRESC LASANYA DE VERDURES I RICOTTA POMA AL FORN
S4	AMANIDA DE COUSCOUS, PANSES I COGOMBRE POLLASTRE A LA PLANXA AMB Salsa DE IOGURT I HERBES ALBERCOC	PURÉ DE MONIATO I PASTANAGA POLLASTRE AMB VERDURES AL WOK KIWI I IOGURT	AMANIDA DE PATATA, MONGETA VERDA I TONYINA FILET DE LLUÇ AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA RAÏM	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB PÈSOLS PINYA AMB FORMATGE FRESC	TOMÀQUET FARCIT DE QUINOA I VERDURES FILET DE PORC AL FORN AMB ROMANÍ IOGURT AMB NÀBIUS
S5	AMANIDA DE RÚCULA, PERA I NOUS MONGETES BLANQUES AMB BACALLÀ I ESPINACS FORMATGE FRESC AMB MELÓ	ESPINACS SALTEJATS AMB PINYONS I PANSES TRUITA DE BOLETS I CEBA IOGURT NATURAL AMB AMETLLES	AMANIDA DE CUSCÚS, PEBROT I CIGRONS SALMÓ AL FORN AMB BRÒQUIL I LLIMONA PRÉSSEC	CREMA DE TOMÀQUET I ALFÀBREGA CANELONS D'ESPINACS I RICOTTA GRATINATS RAÏM	CREMA DE CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA FAJITA AMB FORMATGE I PERNIL DOLÇ GRATINATS MANDARINA

ESMORZARS

- Iogurt grec amb civada, plàtan i canyella
- Pa de cereals amb gall dindi i formatge fresc
- Porridge de civada amb pera i llavors de xia
- Mini crep de plàtan amb iogurt natural
- Pa de sègol amb ricotta i maduixes
- Batut de plàtan, llet i civada
- Truita de blat de moro amb formatge fresc
- Muesli sense sucre amb iogurt i kiwi
- Muffins de cacau amb crema festucs i plàtan

A MIG MATÍ

- Préssec amb un grapat de nous
- Mandarina i un petit grapat d'anacards
- Iogurt natural amb maduixes
- Pa de cereals amb crema de formatge
- Kiwi amb ametlles
- Poma i llavors de carbassa
- Mini broqueta de fruita variada
- Pa de sègol amb gall dindi

BERENARS

- Iogurt grec amb plàtan i canyella
- Pa de cereals amb ricotta i mel
- Batut de maduixa amb llet
- Mini entrepà de gall dindi i formatge fresc
- Pera amb crema d'ametlles
- Torrada de sègol amb plàtan
- Iogurt natural amb kiwi i llavors
- Crep petit de poma i canyella
- Pa de pessic amb panes i xocolata.

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 CODINUCA 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.



Editar con WPS Office