

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

Novembre 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 nens i nenes.



@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

2

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

DIMARTS

3

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

DIMECRES

4

PASTA AMB SALS
A DE VERDURES I
FORMATGE

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT

DIJOUS

5

**ARRÒS AMB SALS
A DE TOMÀQUET O DE
VERDURES**

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

6

CREMA DE LLEGUM I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA

**ARRÒS A LA
CASSOLA AMB CARN
D'AU**

PA INTEGRAL
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
FRUITA

11

MACARRONS AMB
SALS
A DE
TOMÀQUET I
FORMATGE

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

12

PATATA I BRÓCOLI

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

17

PATATA I MONGETA
TENDRA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA

18

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
IOGURT

19

PASTA INTEGRAL
AMB SALS
A DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA INTEGRAL
FRUITA

24

**ARRÒS A LA
MEXICANA**

**FAJITES DE
POLLASTRE**

**MACEDÒNIA DE
FRUITES
FRESQUES**

25

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

26

PATATA I COLIFLOR

**POLLASTRE AMB
ALLADA**

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

27

BROU VEGETAL I
PASTA

PEIX FRESC

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

30

ARRÒS AMB SALS
A DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

CUINES DEL MÓN

Amb el projecte **XCEPCIONALS** d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!

Aquest novembre, els infants han estriat la **cuina mexicana** per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!



CLICA Aquí!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el **MENÚ XCEPCIONAL**.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

NOVEMBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

2

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

DIMARTS

3

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

DIMECRES

4

PASTA AMB SALSA
DE VERDURES I
FORMATGE

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT

DIJOUS

5

**ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET O DE
VERDURES**

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

6

CREMA DE LLEGUM I
VERDURES

PEIX ARREBOSSAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA

**ARRÒS A LA
CASSOLA AMB
PÈSOLS I VERDURES***

PA INTEGRAL
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
FRUITA

11

MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET I
FORMATGE

WOK DE SOJA AMB
VERDURES*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

12

PATATA I BROCOLI

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

13

BROU VEGETAL I
PASTA*

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

17

PATATA I MONGETA
TENDRA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA

18

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

ARRÒS AMB
VERDURES*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
IOGURT

19

PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA INTEGRAL
FRUITA

24

**ARRÒS A LA
MEXICANA**

**FAJITES DE SOJA I
VERDURES***

**MACEDÒNIA DE
FRUITES
FRESQUES**

25

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

26

PATATA I COLIFLOR

LLUÇ AMB ALLADA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

27

BROU VEGETAL I
PASTA

PEIX FRESC

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

30

ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

CUINES DEL MÓN

Amb el projecte **XCEPCIONALS** d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!

Aquest novembre, els infants han estriat la **cuina mexicana** per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!



CLICA Aquí!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el **MENÚ XCEPCIONAL**.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

NOVEMBRE

OVOLACTEOVEGETARIÀ

campos estela

DILLUNS

2

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

ARRÒS AMB
VERDURES*

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

DIMARTS

3

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

DIMECRES

4

PASTA AMB Salsa
DE VERDURES I
FORMATGE

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT

DIJOUS

5

**ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET O DE
VERDURES**

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

6

CREMA DE LLEGUM I
VERDURES

PASTA AMB
VERDURES*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA

**ARRÒS A LA
CASSOLA AMB
PÈSOLS I VERDURES***

PA INTEGRAL
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE LLEGUM
I VERDURES*
ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
FRUITA

11

MACARRONS AMB
Salsa DE
TOMÀQUET I
FORMATGE

WOK DE SOJA AMB
VERDURES*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

12

PATATA I BROCOLI

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

13

BROU VEGETAL I
PASTA*

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

17

PATATA I MONGETA
TENDRA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA

18

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

ARRÒS AMB
VERDURES*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
IOGURT

19

PASTA INTEGRAL
AMB Salsa DE
CARBASSA I POMA

LLEGUM AMB
PATATA ICEBA*

PA BLANC
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA INTEGRAL
FRUITA

24

**ARRÒS A LA
MEXICANA**

**FAJITES DE SOJA I
VERDURES***

**MACEDÒNIA DE
FRUITES
FRESQUES**

25

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

26

PATATA I COLIFLOR

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

27

BROU VEGETAL I
PASTA

OUS AL FORN*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

30

ARRÒS AMB Salsa
DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

CUINES DEL MÓN

Amb el projecte **XCEPCIONALS** d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!

Aquest novembre, els infants han estriat la **cuina mexicana** per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!



CLICA Aquí!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el **MENÚ XCEPCIONAL**.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

NOVEMBRE

INT.LACTOSA
*NO AFEIR FORMATGE
RALLAT A LA PASTA
*IYGURT SENSE LACTOSA

campos estela

DILLUNS

2

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

DIMARTS

3

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

DIMECRES

4

PASTA AMB SALS
DE VERDURES*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IYGURT s/lactosa*

DIJOUS

5

ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET O DE
VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

6

CREMA DE LLEGUM I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA

ARRÒS A LA
CASSOLA AMB CARN
D'AU

PA INTEGRAL
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
FRUITA

11

MACARRONS AMB
SALS DE
TOMÀQUET *

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

12

PATATA I BRÓCOLI

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IYGURT s/lactosa*

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al
col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

17

PATATA I MONGETA
TENDRA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA

18

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
IYGURT s/lactosa*

19

PASTA INTEGRAL
AMB SALS DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL

PA INTEGRAL
FRUITA

24

ARRÒS A LA
MEXICANA

FAJITES DE
POLLASTRE

MACEDÒNIA DE
FRUITES
FRESQUES

25

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

26

PATATA I COLIFLOR

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

27

BROU VEGETAL I
PASTA

PEIX FRESC

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IYGURT s/lactosa*

30

ARRÒS AMB SALS
DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

CUINES DEL MÓN

Amb el projecte XCEPCIONALS d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!

Aquest novembre, els infants han estriat la cuina mexicana per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!



CLICA Aquí!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el MENÚ XCEPCIONAL.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

NOVEMBRE

SENSE OU
*vigilar traces ou de la pasta i
formatge

campos estela

DILLUNS

2

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

DIMARTS

3

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES*

PA BLANC
FRUITA

DIMECRES

4

PASTA AMB SALSA
DE VERDURES*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT

DIJOUS

5

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET O DE
VERDURES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

DIVENDRES

6

CREMA DE LLEGUM I
VERDURES

POLLASTRE
ARREBOSSAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA

ARRÒS A LA
CASSOLA AMB CARN
D'AU

PA INTEGRAL
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE
BACALLÀ*
ENCIAM I OLIVES

PA BLANC
FRUITA

11

MACARRONS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET *

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA

12

PATATA I BROCOLI

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES*

PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

13

BROU D'AU I PASTA*

PEIX PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al
col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

17

PATATA I MONGETA
TENDRA

MAGRA DE PORC
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA

18

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
IOGURT

19

PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC
FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

CARN D'AU PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL*

PA INTEGRAL
FRUITA

24

ARRÒS A LA
MEXICANA

FAJITES DE
POLLASTRE

MACEDÒNIA DE
FRUITES
FRESQUES

25

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

26

PATATA I COLIFLOR

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA

27

BROU VEGETAL I
PASTA*

PEIX FRESC

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

30

ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

CUINES DEL MÓN

Amb el projecte **XCEPCIONALS** d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!

Aquest novembre, els infants han estriat la **cuina mexicana** per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!



CLICA AQUÍ!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el MENÚ XCEPCIONAL.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

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 cuillera 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.