

# NOVEMBRE

SENSE CARN

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2



4  
MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5  
COLIFLOR I PATATA  
WOK DE SOJAI VERDURES\*  
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6  
ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES  
LLUÇ PLANXA\*  
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL  
PABLANC I FRUITA

8  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS  
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA



11  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL\*  
ENCIAM I PANSES, PABLANC I FRUITA

12  
CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA  
LLUÇ\* AMB XAMPINYONS  
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13  
MONGETA VERDA I PATATA  
TRUITA FRANCESA\*  
TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14  
MACARRONS AMB Salsa DE CARBASSA I POMA  
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I IOGURT

15  
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
TRUITA DE PATATES  
PA INTEGRAL I TRIA FRUITA



18  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
LLUÇ AL FORN\*  
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA

19  
BRÒCOLI I PATATA  
TRUITA FRANCESA\*  
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20  
ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PABLANC I FRUITA

21  
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA

22  
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO  
PEIX FRESC  
ENCIAM I BLAT DE MORO, PABLANC I IOGURT



25  
ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET  
LLUÇ PLANXA\*  
ENCIAM I OLIVES, PABLANC I IOGURT

26  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA ÀCIDA

27  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
LASANYA VEGETAL CASOLANA  
PA INTEGRAL I FRUITA

28  
COLIFLOR I PATATA  
SOJA AMB VERDURES\*  
ENCIAM I PIPES, PABLANC I FRUITA

29  
MACARRONS AMB Salsa DE CARBASSA I POMA  
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA



## Lenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

# PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINISTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLIAL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT POMA

## ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

## A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

## BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

# 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 per als 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 i del peix del dia. 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 necesiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web [www.camposestela.com](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.