

# NOVEMBRE

OVOLACTEOVEGETARIÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4  
MACARRONS AMB SALSAS DE TOMÀQUET  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAMI OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

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

6  
ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES  
LLEGUM SALTAT\*  
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

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

8  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
BUNYOLS DE VERDURES\*  
ENCIAMI PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA  
FET AL COL·LE

S5

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

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

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

14  
MACARRONS AMB SALSAS DE CARBASSA I POMA  
CREMA DE LLEGUM\*  
ENCIAMI TOMÀQUET, PABLANC I IOGURT

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

S1

18  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
LLEGUM SALTAT\*  
ENCIAMI TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA

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

20  
ARRÒS AMB SALSAS DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PABLANC I FRUITA  
TASTETS  
MEATLESS DAY

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

22  
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS PESTO  
CREMA DE LLEGUM\*  
ENCIAMI BLAT DE MORO, PABLANC I IOGURT  
BLAU FRESH

S2

25  
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET  
LLEGUM SALTAT\*  
ENCIAMI OLIVES, PABLANC I IOGURT

26  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAMI TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA ÀCIDA  
MEATLESS DAY

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

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

29  
MACARRONS AMB SALSAS DE CARBASSA I POMA  
CREMA DE LLEGUM\*  
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA  
TRIA L'AMANIDA



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