

NOVEMBRE

VEGÀ

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3



S4

4
MACARRONS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
CREMA DE LLEGUM*
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*
ENCIAMI 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
LLEGUM SALTAT*
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
TRIA 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
PASTA AMB VERDURES*
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
PASTA AMB VERDURES*
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	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA</p> <p>POMA</p>	<p>GRAELLADA DE VERDURES</p> <p>FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR</p> <p>IOGURT</p>	<p>BROU D'AU I PASTA</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS</p> <p>MANDARINA</p>	<p>AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT</p> <p>HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS</p> <p>PERA</p>
S2	<p>ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES</p> <p>GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA</p>	<p>CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>BRÒCOLIAL VAPOR</p> <p>LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL</p> <p>TARONJA</p>	<p>TOMÀQUET AL FORN GRATINAT</p> <p>REMENAT D'OU I XAMPINYONS</p> <p>PERA</p>
S3	<p>COLIFLOR I PATATA</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA</p> <p>PERA</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS</p> <p>POMA</p>	<p>BROU VEGETAL I PASTA</p> <p>LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET</p> <p>MANDARINA</p>	<p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATES</p> <p>IOGURT</p>
S4	<p>ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL</p> <p>GALL DINDI PLANXA AMB PATATA</p> <p>TARONJA</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA</p> <p>HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT</p> <p>PERA</p>	<p>CREMA DE VERDURES</p> <p>OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET</p> <p>POMA</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S5	<p>MONGETA I PATATA</p> <p>CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TARONJA</p>	<p>PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE</p> <p>AMANIDA AMB XERRIS</p> <p>PLÀTAN</p>	<p>AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI</p> <p>MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS</p> <p>IOGURT</p>	<p>BROU VEGETAL I PASTA</p> <p>TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ</p> <p>PERA</p>	<p>BRÒCOLI I PATATA</p> <p>BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT</p> <p>POMA</p>

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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.