

# NOVEMBRE

SENSE  
OU

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET\*

LLUÇ PLANXA\*

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL\*

MEATLESS DAY PABLANC I FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS\*

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PABLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

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, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

CARN D'AU PLANXA\* I AMANIDA

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEDELLA\*

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PABLANC I FRUITA

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

CARN BLANCA PLANXA\*

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI D'ALFÀBREGA\*

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PABLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA\*

ENCIAM I TOMÀQUET, PABLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL\* I CASOLANA\*

MEATLESS DAY PA INTEGRAL I FRUITA

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT 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

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 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 - Fruitess 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.