

DILLUNS



3
Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb carn d'au
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4
Arròs amb hortalisses
Bunyols de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa blanc
Fruita



DIMECRES

5
Trinxat de col i patata
Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet
Enciam i panses
Pa integral
iogurt



DIJOUS

6
Mongetes estofades amb hortalisses
Trita d'espínacs
Enciam i olives
Pa blanc
Fruita àcida

DIVENDRES

7
Brou de peix i pasta
Pollastre amb salsa de moniato
Enciam i blat
Pa integral
Fruita



FESTA

11
Crema de verdures de temporada
Aletes de pollastre al forn
Ceba caramel · litzada
Pa blanc
Fruita



12
Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Pa integral
Fruita

13
Mongeta amb patata
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Enciam i blat
Pa blanc
Fruita

14
Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de calçots
Enciam i pipes
Pa integral
Batut de iogurt i plàtan



Brou vegetal i pasta

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Enciam i olives
Pa blanc
iogurt

19
Crema de moniato, porro i ceba
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa integral
Tria la fruita



20
Patata amb pèsols
Wok de pollastre amb verdures
Pa blanc
Fruita àcida

21
Arròs amb verdures
Peix fresc
Bastonets de pastanaga fresca
Pa integral
Fruita



Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

25
Mongetes estofades amb hortalisses
Trita de carbassa i ceba
Tria l'amanida
Pa blanc
Taronja, canyella i toc de mel



26
Coliflor gratinada
Arròs a la cassola amb peix
Pa integral
Fruita

27
TRIEM MENÚ



28
Brou d'au i pasta
Pollastre de Pinós al forn amb farigola
Enciam i olives
Pa integral
Fruita



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

VISITA EL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA PA INTEGRAL PERA	BROU D'AU I PASTA TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES MANDARINA	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES BROQUETES DE GALL DINDI I BONIATO IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINISTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA AMANIDA VERDA IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA CUIXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÓS AMB SALSA DE IOGURT TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

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

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- 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: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma - 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
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 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.