

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

2n Trimestre 2024

campos estela

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre espai migdia amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes.



@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



GENER

CELÍAC, INTOLERANT
LACTOSA, PLVI
SENSE PORC

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1

2

3

S2

6

7

8

9

10

S3

13

14

15

16

17

S4

20

21

22

23

24

S5

27

28

29

30

31

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal feta al col.le*
Enciam i pastanaga Pa*
Fruita

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita d'espínacs
Amanida* Pa*
Fruita àcida

Mongeta i patata
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Enciam i blat de moro Pa*
Fruita*

Brou vegetal i pasta*
Carn d'au*
Patates de luxe Pa*
Fruita

Llenties estofades amb hortalisses*
Truita de patates
Enciam i olives Pa*
Fruita àcida

Crema de moniato, porro i ceba
Pasta amb bolonyesa vegetal de llegum sense gluten*
Pa* Fruita

Pèsols i patata
Wok de pollastre amb verdures*
Pa* Fruita

Arròs amb verdures
Peix fresc*
Bastonets de pastanaga fresca Pa*
Fruita*

Pasta amb salsa de tomàquet*
Bacallà al forn amb ceba i pebrot
Enciam i blat Pa* i fruita

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de carbassa i ceba
Tria l'amanida Pa* Fruita*

Col-i-flor i patata*
Arròs a la cassola amb peix
Pa* Fruita

Crema de verdures de temporada
Cottage pie de llenties*
Pa* Fruita àcida

Brou d'au i pasta*
Pollastre de Pinós amb farigola
Enciam i olives Pa*
Taronja, canyella i toc de mel

Llenties amb arròs*
Truita a la francesa
Enciam i panses Pa*
Fruita àcida

Bròcoli amb xipi-xipi
Pasta amb bolonyesa vegetal de llegum sense gluten*
Pa* Fruita

Escudella de l'àvia amb pasta i llegum* (sense ossos vedella ni porc)
Carn d'olla, sense vedella ni porc*
Enciam i olives Pa* Fruita

Arròs integral amb salsa de verdures
Lluç a la planxa amb all i julivert
Enciam, poma i panses Pa* i Fruita*

Crema de llegum o llegum bullit amanida amb oli d'oliva*
Pollastre arrebossat*
Bastonets de pastanaga fresca Pa* i fruita



4 de gener: Dia Mundial del Braille

Ens familiaritzem amb sistemes com el Braille o la llengua de signes amb activitats que afavoreixen la inclusió a l'escola: tallers pràctics de lletres, jocs tàctils i un munt de propostes

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

* Les fruites àcides, com les taronges, mandrina i el kiwi, ens ajuden a millorar l'absorció del ferro dels plats de llegum.

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	SALTEJAT 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 3 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	MINESTRA 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 ADVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARABASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTEJAT 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 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 cuinera 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.