

DILLUNS



3
Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb pèsols i verdures*
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4
Arròs amb hortalisses
Truita francesa*
Enciam i pastanaga
Pa blanc
Fruita



DIMECRES

5
Trinxat de col i patata
Soja amb sofregit ceba i tomàquet*
Enciam i panses
Pa integral
iogurt



DIJOUS

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

DIVENDRES

7
Brou vegetal i pasta*
Llegum saltat amb moniato*
Enciam i blat
Pa integral
Fruita



FESTA

11
Crema de verdures de temporada
Truita francesa*
Ceba caramel · litzada
Pa blanc
Fruita



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

13
Mongeta amb patata
Pasta amb verdures*
Enciam i blat
Pa blanc
Fruita

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



Brou vegetal i pasta

17
Llegum amb patates*
Pa integral
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita 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
Revoltim d'ou amb verdures*
Pa blanc
Fruita àcida

21
Arròs amb verdures
Crema de llegum*
Bastonets de pastanaga fresca
Pa integral
Fruita



Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

24
Llegum saltat*
Enciam i blat
Pa integral i Fruita



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



26
Coliflor gratinada
Arròs a la cassola amb pèsols i verdures*
Pa integral
Fruita

27
TRIEM MENÚ



28
Brou vegetal i pasta*
Truita amb verdures*
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

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.