

DILLUNS



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

DIMARTS

**4**  
Arròs amb hortalisses  
**Bunyols de bacallà**  
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  
Truitada d'espínacs  
Enciam i olives  
Pa blanc  
Fruita àcida

DIVENDRES

**7**  
Brou de peix i pasta  
Lluç amb salsa de moniato\*  
Enciam i blat  
Pa integral  
Fruita



FESTA

**10**

**11**  
Crema de verdures de temporada  
Lluç 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**  
Cigró estofat amb hortalisses  
**Truitada de calçots**  
Enciam i pipes  
Pa integral  
Batut de iogurt i plàtan



Brou vegetal i pasta

**17**  
Lluç planxa\*  
Patates de luxe  
Pa integral  
Fruita

**18**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truitada 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  
**Peix fresc**  
Bastonets de pastanaga fresca  
Pa integral  
Fruita



Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge

**24**  
Salmó al forn amb all i julivert  
Enciam i blat  
Pa integral i Fruita



**25**  
Mongetes estofades amb hortalisses  
Truitada 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 vegetal i pasta\*  
**Lluç 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

# 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](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.