

DILLUNS



3

Crema de carbassa

Fideus a la Cassola amb carn d'au

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Truita francesa*

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

NO SUGAR DAY iogurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida*

DIVENDRES

7

Brou vegetal i pasta*

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita

TRIEM LA FRUITA

FESTA

10

FESTA

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel · litzada

Pa blanc

Fruita

FET AL COL·LE

12

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Mongeta amb patata

Carn d'au amb ceba i tomàquet*

Enciam i blat

Pa blanc

Fruita

14

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de calçots

Enciam i pipes

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan

DE COMARQUES

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Lenties 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

MEATLESS DAY

20

Patata amb pèsols

Wok de pollastre amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida*

21

Arròs amb verdures

Truita francesa*

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

Fruita

24

Pasta integral amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge**

Carn d'au amb all i julivert*

Enciam i blat

Pa integral i Fruita

TU TRIES SALSA

25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassa i ceba

Tria l'amanida

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel

TRIA L'AMANIDA

26

Coliflor gratinada

Arròs a la cassola amb llegum i verdures*

Pa integral

Fruita

27

TRIEM UN MENÚ

28

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa integral

Fruita

DE COMARQUES



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.