

DILLUNS



IAIA'S DAYS

**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

Amanida\*

Pa integral

iogurt

DIJOUS

**6**

Mongetes estofades amb hortalisses

Lluç planxa\*

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

**10**

FESTA

**11**

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Ceba caramel · litzada

Pa blanc

Fruita



**12**

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa vegetal feta al col.le\*

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

**Carn d'au planxa\***

Amanida\*

Pa integral

Batut de iogurt i plàtan



Brou vegetal i pasta\*

**17**

Brou vegetal i pasta\*

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

**18**

Llenties estofades amb hortalisses

Lluç planxa\*

Enciam i olives

Pa blanc

iogurt

**19**

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal de llegum (no soja)\*

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 amb **salsa de tomàquet \***

**24**

Pasta amb **salsa de tomàquet \***

Salmó al forn amb all i julivert

Enciam i blat

Pa integral i Fruita



**25**

Mongetes estofades amb hortalisses

Carn d'au planxa\*

Tria l'amanida\*

Pa blanc

Taronja, canyella i toc de mel



**26**

Coliflor i patata amanit amb oli\*

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 ARRÒS 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 ARRÒS  POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  REMENAT D'OU I XAMPINYONS  PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE  MANDARINA
S3	ARRÒS 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 ARRÒS 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 ARRÒS 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 MIGMATÍ

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