

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

4 FESTA

5 ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le*
BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL FRUITA

6 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
CARN D'AU* AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA

7 TRIA L'AMANIDA
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC FRUITA

8 PATATA I MONGETA TENDRA
MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL IOGURT

S2

11 PASTA AMB OLI D'ALFÀBREGA*
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL FRUITA XIPI XIPI

12 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
SALSITXES DE PORC AL FORN AMB TASTET DE GASPATXO
PA BLANC FRUITA TASTETS

13 AMANIDA DE PATATA s/ou*
WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES
PA INTEGRAL FRUITA

14 MONGETA, PASTANAGA I BRÒCOLI
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL*
PA BLANC FRUITA MEATLESS DAY

15 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
PEIX PLANXA* AMB ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL IOGURT TRIEM LA FRUITA

S3

18 PÈSOL I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMAQUET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
PA INTEGRAL FRUITA

19 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE*
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB ENCIAM I PIPES
PA BLANC FRUITA INTEGRAL

20 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
AMANIDA DE LLENTIES*
PA INTEGRAL FRUITA MEATLESS DAY

21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
CARN D'AU* AMB ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC FRUITA ÀCIDA

22 AMANIDA D'ARRÒS s/ou*
PEIX FRESC AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL IOGURT BLAU FRESH

S4

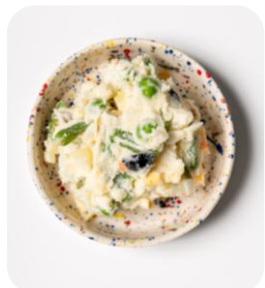
25 FESTA

26 ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ PLANXA* AMB ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA SETMANA

27 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES DE LUXE
PA BLANC FRUITA

28 MENÚ
BROU D'AU I PASTA*
BUNYOLS DE BACALLÀ* AMB ENCIAM I OLIVES
PA BLANC IOGURT

29 EN EQUIP
PÈSOL I PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL FRUITA



AMANIDA RUSSA

Un plat fresc i complet, ideal per als dies més càlids. La combinació de verdures i ou aporta textura i equilibri, mentre que la maionesa li dona cremositat i sabor. Una recepta tradicional, suau i molt agradable.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL 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. 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 o pels canals de comunicació establerts. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "Menú" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.