

# MENÚ ESCOLAR

camposestela.com


## 3r Trimestre 2025/26


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

1

Macarrons blanc amb oli  
Lluç al forn\*  
AMB ENCIAM (<40gr) I  
COGOMBRE  
PA BLANC 20g  
IOGURT S/LACTOSA

2

Mongeta i patata\*  
Gall dindi planxa  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

3

Mongetes estofes amb  
hortalisses  
Truita francesa  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

4

TRIEM  
UN MENÚ

5

Arròs amb oli  
Amanida de lleties  
amb pastanaga i  
cogombre\*  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA



S2

8

Arròs AMB OLI  
Lluç planxa\*  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

9

Crema de carbassa i  
patata\*  
Pollastre planxa\*  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

10

Cigrons  
estofats amb  
hortalisses  
Truita de patates  
AMB ENCIAM (<40gr) I  
COGOMBRE  
PA BLANC 20g  
RINA O TARONJA

11

Amanida de pasta  
amb cogombre i  
pastanaga\*  
Lluç al forn amb patata  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

12

Mongeta i patata  
Carn d'au planxa\*  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
IOGURT S/LACTOSA

S3

15

Arròs amb OLI  
Bacallà PLANXA  
AMB ENCIAM (<40gr) I  
COGOMBRE  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA



16

Lleties estofades  
amb hortalisses  
Truita FRANCESA  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

17

Amanida de patata\*  
CARN D'AU PLANXA\*  
AMB ENCIAM (<40gr) I  
COGOMBRE  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN, MANDARINA  
O TARONJA

18

Mongeta I PATATA  
LLUÇ PLANXA\*  
PA BLANC 20g  
PLÀTAN,  
MANDARINA O  
TARONJA

19

Pasta amb oli  
Carn d'au PLANXA\*  
ENCIAM (<40gr) I  
PASTANAGA  
PA BLANC 20g  
IOGURT S/LACTOSA



## POLLASTRE ARREBOSSAT

Un clàssic que mai falla i que agrada a petits i grans, especialment en dies festius. Cruixent per fora i tendre per dins, és un plat senzill però molt saborós. El secret és un arrebossat ben daurat que manté el pollastre ben sucós.

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