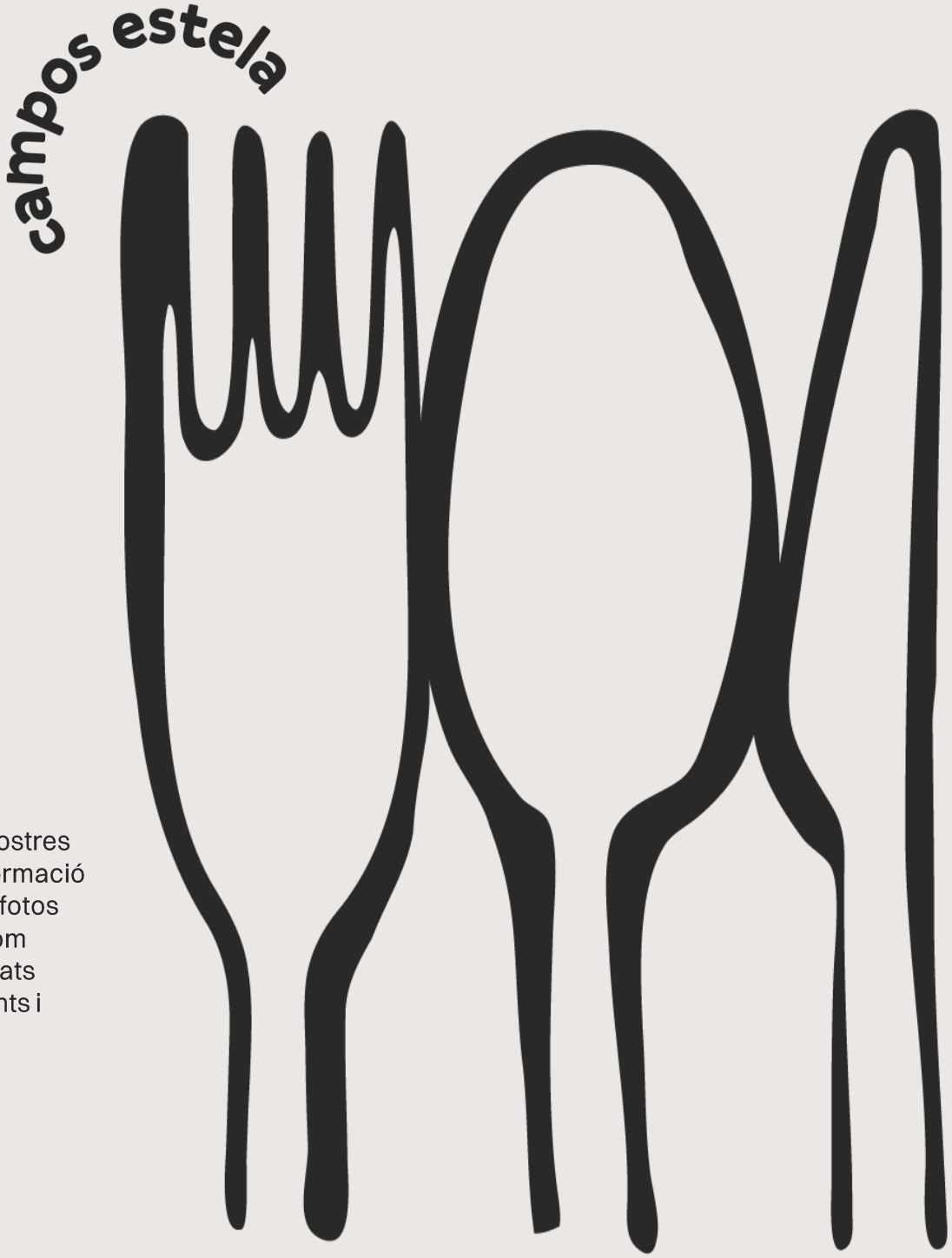
MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

Setembre 2026



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 infants i adolescents.

@camposestelacom

@camposestela

@camposestela1968

SETEMBRE

SENSE OU
*vigilar traces ou de la pasta

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le* ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA	**9** ESTOFAT DE LLENTIES POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA	**10** PASTA INTEGRAL AMB OLI D'ALFÀBREGA* LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA PA BLANC IOGURT	**11**
14 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA* PA INTEGRAL FRUITA	**15** SOPA AMB PASTA* BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA	**16** ESTOFAT DE CIGRONS ARRÒS AMB VERDURES* ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	**17** PATATA AMB BRÓCOLI MANDONGUILLES DE VEDELLA D'OSONA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA	**18** AMANIDA D'ARRÒS* POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL IOGURT
21 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES PA INTEGRAL FRUITA	**22** PATATA AMB MONGETA LLEGUM SALTAT* PA BLANC FRUITA	**23** PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA* LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL FRUITA	**24** AMANIDA DE CIGRONS* o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC FRUITA ÀCIDA	**25** CREMA DE CARBASSA PEIX FRESC ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL IOGURT
28 AMANIDA DE PASTA* BOTIFARRA DE PORC ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL FRUITA	**29** ESTOFAT DE LLENTIES SALMÓ AL FORN AMB VERDURES PA BLANC FRUITA ÀCIDA	**30** ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMB SALSA DE VERDURES CARN D'AU A LA PLANXA* ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL IOGURT		

PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO

Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Consulteu la valoració nutricional a www.camposestela.com (apartat "Menú")

* La fruita àcida, com els cítrics, ajuden en l'aborció del ferro que aporten els plats de llegums.

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.