

# MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

## 1r Trimestre 2026

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



# OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## CUINES DEL MÓN

Aquest curs, dins del projecte **XCEPCIONALS**, seguim avançant cap a un **migdia cada vegada més inclusiu**. I ho fem a través de la gastronomia que ens acosta a diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola. Aquest octubre, els infants han triat la **cuina italiana** per començar el viatge pel món.



1

MONGETA AMB  
PATATA I  
PASTANAGA

LASANYA CASOLANA  
AMB BOLONYESA  
VEGETAL

PA BLANC  
FRUITA

2

CREMA DE VERDURES

**POLLASTRE  
ARREBOSSAT**

ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL

FRUITA



5

BRÒCOLI AMB  
PATATA

PASTA AMB  
BOLONYESA  
VEGETAL

**ENCIAM I COGOMBRE**  
PA BLANC  
FRUITA



6

BROU D'AU AMB  
ARRÒS

TRUITA DE PATATA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PA BLANC

**IOGURT**



7

PASTA INTEGRAL  
AMB SALSA DE  
TOMÀQUET I  
FORMATGE

**BUNYOLS CASOLANS  
DE BACALLÀ**

ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA



8

**CREMA DE LLEGUM I  
VERDURES**

**ARRÒS A LA  
CASSOLA AMB PEIX**

PA BLANC  
FRUITA



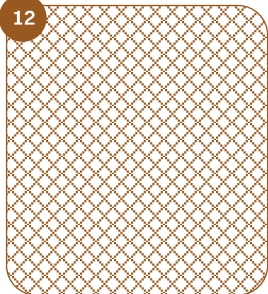
9

CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES

WOK DE POLLASTRE  
AMB VERDURES

PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

12



13

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

**HAMBURGUESA  
VEGETAL**

ENCIAM I  
PASTANAGA  
PA BLANC  
FRUITA



14

LLENTIES  
ESTOFADES

LLUÇ AL FORN AMB  
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

15

**PASTA INTEGRAL  
AMB SALSA PIPESTO**

POLLASTRE A LA  
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE

PA BLANC  
IOGURT



16

MONGETA AMB  
PATATA

TRUITA A LA  
FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL

**FRUITA TRIEM LA FRUITA**



19

CREMA DE VERDURES  
DE TEMPORADA

PASTA AMB  
BOLONYESA  
VEGETAL

PA INTEGRAL  
FRUITA

20

BROU VEGETAL  
AMB PASTA

BACALLÀ  
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET

PA BLANC  
FRUITA

21

CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL

FRUITA

22

**TAGLIATELLE A LA  
CARBONARA**

**COTOLETTA ALLA  
MILANESE**



GELATO

23

ARRÒS TRES DELÍCIES

POLLASTRE AMB  
ALLADA

ENCIAM I  
PASTANAGA

PA INTEGRAL  
FRUITA



26

**ARRÒS AMB SALSA  
DE VERDURES O  
TOMÀQUET**

LLENTIES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES

PA INTEGRAL  
FRUITA



27

MONGETA AMB  
PATATA

**OUS AL FORN AMB  
TOMÀQUET O  
TRUITA**

PA BLANC  
FRUITA



28

**PASTA INTEGRAL  
AMB TOMÀQUET I  
ORENGA**

LLUÇ AL FORN AMB  
ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
PA INTEGRAL  
FRUITA



29

MONGETES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES

CARN D'AU  
ESTOFADA AMB  
XAMPINYONS

PA BLANC  
FRUITA

30



CLICA AQUÍ!



## CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?



Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el MENÚ XCEPCIONAL.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

campos estela

# PROPOSTES DE SOPARS

|    | DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                             | DIJOUS                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1 | <div>PASTÍS FRED DE TONYINA AMB PA INTEGRAL I MAIONESA CASOLANA</div> <div>TRUITA A LA FRANCESA</div> <div>PRÈSSEC</div> | <div>AMANIDA VERDA AMB OLIVES I BLAT</div> <div>SALMÓ AMB PATATA AL CALIU</div> <div>MELÓ</div>                               | <div>AMANIDA DE XERRIS AMB MOZZARELLA</div> <div>HAMBURGUESA VEGETAL DE FORMATGE</div> <div>PLÀTAN</div>             | <div>PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ</div> <div>OUS DE GUATLLA A LA PLANXA</div> <div>IOGURT NATURAL</div>                              | <div>GASPATXO DE MADUIXA</div> <div>PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE, CARBASSÓ I 4 FORMATGES</div> <div>KIWI</div> |
| S2 | <div>CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I PATATA</div> <div>SALMÓ A LA PLANXA</div> <div>MATÓ AMB MEL</div>                    | <div>AMANIDA D'ARRÒS</div> <div>MUSCLOS AL VAPOR</div> <div>POMA</div>                                                        | <div>AMANIDA DE CUSCÚS AMB XERRIS I CANONGES</div> <div>TRUITA DE FORMATGE</div> <div>MELÓ</div>                     | <div>MACARRONS AMB SALSA TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT</div> <div>SALSITXES D'AU A LA PLANXA</div> <div>PRÈSSEC</div>             | <div>PANCAKES DE COLIFLOR I QUATRE FORMATGES</div> <div>HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA</div> <div>CIRERA</div>        |
| S3 | <div>AMANIDA DE PASTA AMB CANONGES</div> <div>OUS AMB BEIXAMEL</div> <div>KIWI</div>                                     | <div>MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR</div> <div>SEITONS A LA PLANXA</div> <div>MELÓ</div>                                    | <div>AMANIDA VERDA AMB OU DUR I TONYINA</div> <div>TORRADA DE PA AMB FORMATGE</div> <div>IOGURT GREC</div>           | <div>CREMA DE PORRO I PATATA AMB FORMATGE</div> <div>BROQUETES DE PIT DE POLLASTRE AMB XERRIS</div> <div>NECTARINA</div>        | <div>QUICHE DE CARBASSÓ I BACÓ AMB MOZZARELLA</div> <div>AMANIDA DE BLAT DE MORO I COGOMBRE</div> <div>SÍNDRIA</div> |
| S4 | <div>CREMA DE CARBASSÓ I PATATA</div> <div>PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT</div> <div>PRÈSSEC</div>                          | <div>ESPAGUETTIS D'ARRÒS AMB PESTO I FORMATGE PARMESÀ</div> <div>LLOBARRO AL FORN AMB PASTANAGA BABY</div> <div>SÍNDRIA</div> | <div>CUSCÚS AMB VERDURETES I XERRIS</div> <div>GALL DINDI AMB GÍRGOLES A LA PLANXA</div> <div>MELÓ</div>             | <div>BRÓCOLI GRATINAT AMB NATA I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE</div> <div>MUSCLOS A LA MARINERA</div> <div>CUALLADA</div> | <div>AMANIDA D'ESPINACS BABY AMB BLAT DE MORO</div> <div>GOFRES DE FORMATGE I PERNIL</div> <div>POMA AL FORN</div>   |
| S5 | <div>MELÓ AMB PERNIL</div> <div>TORRADA DE PA AMB FORMATGE COTTAGE I ESPINACS BABY</div> <div>NECTARINA</div>            | <div>GASPATXO</div> <div>BLEDES AMB PATATA BULLIDA I BACON</div> <div>MATÓ AMB MEL</div>                                      | <div>AMANIDA DE QUINOA AMB BLAT, CANONGES, XERRIS I TONYINA</div> <div>TRUITA A LA FRANCESA</div> <div>SÍNDRIA</div> | <div>MONGETA TENDRA AMB PATATA</div> <div>HAMBURGUESA DE VEDELLA</div> <div>KIWI</div>                                          | <div>SOPA DE MELÓ</div> <div>CREPS DE FARINA D'AMETLLES AMB FORMATGE CREMA I PERNIL</div> <div>CIRERA</div>          |

### ESMORZARS

- Beguda vegetal amb flocs de civada integral i rondanxes de plàtan amb grapat de fruits secs.
- Creps amb "nutella" saludable (recepta amb cacau 100% pur, beguda d'avellanes i dàtils)
- Gofres amb salmó fumat i formatge cottage.
- Entrepà integral d'alvocat i olivada.
- Got de llet amb galetes casolanes de xocolata.
- Iogurt amb fruita tallada petita i cereals integrals.
- Porridge de civada i plàtan amb canyella i panses.

### A MIG MATÍ

- Poma amb grapat de fruits secs.
- Mufins casolans integrals amb farina de festucs.
- Galetes casolanes de nous i xocolata negra.
- Entrepà integral amb pasta de sèsam i crema de dàtils.
- Barretes integrals amb préssec.
- Rodanxes de pinya amb coquetes d'arròs.

### BERENARS

- Brownie de xocolata i plàtan amb farina d'ametlles.
- Poma al forn amb bastonets integrals de pipes.
- Meló amb bastonets de formatge.
- Bol de iogurt grec amb fruits secs i maduixa trossejada.
- Batut de plàtan amb beguda vegetal i canyella.
- Kiwi amb mufins casolanes.
- Pa de pessic de poma amb farina de civada.
- Creps de "nutella" saludable/salmó fumat/formatge/ alvocat.
- Coquetes de blat de moro amb pernil gall dindi i formatge .
- Mató o iogurt natural amb fruits secs i peça de fruita.

# 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 amb els seus al·lèrgens corresponents 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.