# MENÚ ESCOLAR

## Novembre 2026

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

# NOVEMBRE

SENSE PEIX-MARISC

campos estela

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>FESTA | **3**<br>PATATA, MONGETA I PASTANAGA<br><br>LASSANYA AMB BOLONYESA VEGETAL<br><br>PA BLANC<br>FRUITA | **4**<br>PASTA AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE<br><br>BOTIFARRA DE PORC<br><br>ENCIAM I PASTANAGA<br>PA INTEGRAL<br>**IOGURT** | **5**<br>**ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET O DE VERDURES**<br><br>TRUITA D'ESPINACS<br><br>ENCIAM I OLIVES<br>PA BLANC<br>FRUITA | **6**<br>PATATA I PÈSOL<br><br>POLLASTRE ARREBOSSAT<br><br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA |
| **9**<br>CREMA DE CARBASSA<br><br>**ARRÒS A LA CASSOLA AMB PÈSOLS I VERDURES***<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA | **10**<br>PATATA I BRÒQUIL<br><br>PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA<br><br>PA BLANC<br>FRUITA | **11**<br>BROU D'AU I ARRÒS<br><br>TRUITA DE PATATES<br><br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA BLANC<br>FRUITA | **12**<br>CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES<br><br>WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA | **13**<br>PASTA AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br><br>**BUNYOLS DE LLEGUM I VERDURES***<br><br>ENCIAM I OLIVES<br>PA INTEGRAL<br>IOGURT |
| **16**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET<br><br>**HAMBURGUESA VEGETAL**<br><br>ENCIAM I PASTANAGA<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA | **17**<br>PATATA I MONGETA TENDRA<br><br>MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS<br><br>PA BLANC<br>FRUITA | **18**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES<br><br>POLLASTRE A LA LLIMONA<br><br>ENCIAM I COGOMBRE<br>PA INTEGRAL<br>IOGURT | **19**<br>PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE CARBASSA I POMA<br><br>CARN D'AU AMB PATATA I CEBA*<br><br>PA BLANC<br>FRUITA | **20**<br>CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES<br><br>TRUITA FRANCESA<br><br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA |
| **23**<br>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA<br><br>PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA | **24**<br>**ARRÒS A LA MEXICANA**<br><br>**FAJITES DE POLLASTRE**<br><br>**MACEDÒNIA DE FRUITES FRESQUES** | **25**<br>CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES<br><br>TRUITA DE PATATES<br><br>**ENCIAM I PIPES**<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA | **26**<br>PATATA I COLIFLOR<br><br>**POLLASTRE AMB ALLADA**<br><br>ENCIAM I PASTANAGA<br>PA BLANC<br>FRUITA | **27**<br>BROU VEGETAL I PASTA<br><br>**CARN VERMELLA PLANXA***<br><br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA INTEGRAL<br>IOGURT |
| **30**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES<br><br>HAMBURGUESA VEGETAL AMANIDA<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA | | | | |

## CUINES DEL MÓN

Amb el projecte **XCEPCIONALS** d'aquest any, posem el focus en els diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola a través de la seva gastronomia!
Aquest novembre, els infants han estriat la **cuina mexicana** per continuar amb el seu viatge pel món. Som-hi!

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

# 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 "Menúr" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.