

SETEMBRE

campos estela

INT.
FRUCTOSA/SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs blanc amb oli*

TASTETS
Truita francesa

Pa blanc. logurt natural*

10

Bròcoli i patata*

Pit de pollastre planxa*

Pa blanc logurt natural*



11



12

Arròs blanc amb oli*

Pollastre al forn amb herbes provençals

Pa blanc. logurt natural*

13

Espaguetis integrals amb oli*

Lluç al forn amb all i julivert

Pa blanc logurt natural*



S2

16

Arròs blanc amb oli*

Truita de patates

Pa blanc logurt natural*

17

Bròcoli i patata*

Pollastre al forn*

Pa blanc. logurt natural*

18

Patata bullida*

Truita francesa*

Pa blanc. logurt natural*



19

Arròs blanc amb oli*

Llom planxa*

Pa blanc logurt natural*

20

Macarrons amb 

Lluç, al forn amb all i julivert.

Pa blanc. logurt natural*

S3

23

Arròs amb oli*

Hamburguesa de vedella d'Osona

Pa blanc. logurt natural*

24

Pasta amb oli*

Aletes de pollastre al forn

Pa blanc logurt natural*



25

Arròs amb oli*

Truita de carbassó

Pa blanc. logurt natural*

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn*

Pa blanc. logurt natural*

27

Pasta amb oli*

Peix planxa*

Pa blanc. logurt natural*



S4

30

Macarrons amb oli*

Truita a la francesa

Pa blanc. logurt natural*



Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

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 i del peix del dia. 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. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.