

SETEMBRE

SENSE FRUITS SECS

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Trita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa de vedella*

Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals.

Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **oli d'alfàbrega**

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Trita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i olives*

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal amb llenties*

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc al forn amb all i julivert.
Tria l'amanida*

Pa integral. Fruita



S3

23

Arròs amb salsa de verdures.

Hamburguesa de vedella d'osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn. Enciam i olives*

Pa blanc
logurt



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Trita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i blat de moro*

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Trita a la francesa
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



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.