

MENÚ ESCOLAR


camposestela.com


3r Trimestre 2025/26


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

ABRIL

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

6

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE COLIFLOR I FORMATGE

BASTONETS DE PASTANAGA

PA BLANC I FRUITA

TASTETS

8

ESPIRALS AMB Salsa DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

10

COLIFLOR I PATATA

ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL I FRUITA

TRIEM LA FRUITA

S2

13

TALLARINES YAKISOBA

TRUITA DE CEBA

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL FRUITA

14

MONGETA TENDRA I PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA

VEGETAL

PA BLANC FRUITA

MEATLESS DAY

DE COMARQUES

15

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC I IOGURT

DE COMARQUES

16

ARRÒS TRES DELÍCIES

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I BLAT DE MORO

PA INTEGRAL FRUITA

17

PATATA I PÈSOL

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

BLAU FRESH

S3

20

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB CEBA I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

INTEGRAL

21

TRINXAT DE COLI I PATATA

WOK DE POLLASTRE DE PINÓS AMB VERDURES

PA BLANC FRUITA

DE COMARQUES

22

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

OUS AL FORN

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

TRIA L'AMANIDA

23

SOPA DE LLETRES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES

PA BLANC FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO

LASSANYA VEGETAL

PA INTEGRAL IOGURT

FET AL COL·LE

S4

27

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL I FRUITA

28

CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES

PA BLANC IOGURT

NO SUGAR DAY

29

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA*

30

BRÓCOLI I PATATA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL FRUITA

IAIA'S DAYS

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



TRUITA DE CEBA

Un plat popular a molts territoris de Catalunya que demostra que, amb pocs ingredients, es poden aconseguir resultats molt saborosos. El secret és coure la ceba a foc lent fins que quedi ben daurada i quallar l'ou amb cura perquè la truita quedi suau i sucosa.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	<p>GRAELLADA VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>HAMBURGUESA DE PEIX AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>MONGETA VERDA I PATATA SALTADA AMB PERNIL</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUETS XERRIS</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BLEDES I PATATA AL VAPOR</p> <p>LLOBARO AL FORN AMB CEBA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB OLIVES, CROSTONS DE PA I BROTS DE SOIA</p> <p>HAMBURGUESA DE PÈSOLS A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>PIZZA DE VERDURES AMB MASSA DE BRÒQUIL</p> <p>TASTET D'HUMMUS VARIS AMB BASTONETS</p> <p>MATÓ AMB MEL</p>
S2	<p>CREMA DE CARBASSÓ I PORRO AMB FORMATGE</p> <p>REMNAT D'OUS AMB BACÓ</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES SALTADES AMB ARRÒS, BLAT DE MORO I TONYINA AL NATURAL</p> <p>IOGURT</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE EMMENTAL</p> <p>GALL DINDI A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>GOT DE BROU VEGETAL</p> <p>PANINI INTEGRAL AMB MOZZARELLA I PERNIL AL FORN</p> <p>IOGURT</p>
S3	<p>AMANIDA AMB ESCAROLA, TOMÀQUET I PIPES</p> <p>HAMBURGUESA D'ALBERGÍNIA</p> <p>PA</p> <p>MATÓ AMB GERDS</p>	<p>CUSCÚS AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>POMA AMB IOGURT</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES SALTADES</p> <p>VERAT A FORN</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CIGRONS AMB XERRIS, CEBA TENDRA I BLAT DE MORO</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA I OLI VERGE</p> <p>ENTREPÀ PLANXAT AMB TONYINA I FORMATGE</p> <p>BEGUDA VEGETAL</p>
S4	<p>MILL BULLIT AMB ESPINACS BABY SALTATS</p> <p>CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>BROU VEGETAL AMB FIDEUS DE CIGRONS</p> <p>BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>POMA</p>	<p>TOMÀQUETS FARCITS D'ARRÒS AMB PEBROTS TRICOLORS</p> <p>SARDINETES AMB TORRADA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA VERDA AMB ALVOCAT I OLIVES NEGRES</p> <p>FAJITA FARCIDA AMB VERDURES I POLLASTRE</p> <p>IOGURT</p>	<p>PIZZA AMB BASE DE CARBASSÓ I ALBERGÍNIA AMB FORMATGE I GALL DINDI</p> <p>AMANIDA VERDA</p> <p>IOGURT</p>
S5	<p>BLAT SARRAÍ AMB VERDURES SALTADES</p> <p>OUS FARCITS AMB BEIXAMEL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>AMANIDA DE CANONGES I BROTS DE SOIA</p> <p>QUICHE VEGETAL AMB QUATRE FORMATGES</p> <p>POMA AL FORN</p>	<p>GRAELLADA VERDURES</p> <p>GALL DINDI ARREBOSSAT</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>SALMÓ PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA</p> <p>FRUITA TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA</p> <p>PA INTEGRAL</p> <p>IOGURT</p>

ESMORZARS

- Entrepà integral d'alvocat, tomàquet i formatge.
- Pancake de civada i xocolata negra.
- Entrepà de pa de pipes amb sobrassada vegana.
- Truita a la francesa amb espinacs baby i torrada d'arròs.
- Quefir amb cereals integrals.

A MIGMATÍ

- Pa de pessic casolà amb farina integral, nous macadàmia i xocolata negra.
- Entrepà de sardinetes.
- Iogurt vegetal de coco i grapat d'avellanes.
- Grapat de fruits secs i plàtan.
- Entrepà de hummus amb alvocat.

BERENARS

- Crep de crema de cacauet i mató fresc.
- Entrepà de pernil dolç amb formatge (planxat).
- Got de beguda vegetal amb grapat de fruits secs.
- Bol de cereals amb fruita i formatge batut.
- Pa de pessic casolà amb ametlles laminades.

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.