

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

1r Trimestre 2024

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



SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa
Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



10

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet

Pa integral
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

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

Pa blanc
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i tomàquet

Pa blanc
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

Lasanya vegetal casolana

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida
Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà

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 pipes

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

Fideuà de peix

Pa integral. Fruita



S4

30

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet

Truita 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

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1

Crema de verdures de temporada
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa blanc. Fruita



2

Arròs amb salsa de verdures
Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro
Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata
Wok de gall dindi i verdures
Arròs saltat
Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses
Pa integral Fruita àcida

S2

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella Enciam i panses
Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans
Magra de porc estofada amb xampinyons
Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata
Pollastre a la llimona Enciam i olives
Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb salsa de carbassa i poma o salsa de tomàquet
Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet
Pa blanc. logurt artesà



11

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Pa integral Tria fruita



S3

14

Crema de verdures de temporada
Botifarra de porc al forn patates de luxe estil casolà
Pa blanc. Fruita



15

Bròcoli i patata
Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes
Pa integral. Fruita



16

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca
Pa blanc. Fruita

17

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de carbassó
Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta
Peix fresc Enciam i blat de moro
Pa blanc logurt artesà



S4

21

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa Enciam i tomàquet
Pa blanc Fruita àcida



22

Coliflor i patata
Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes
Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada
Lasanya vegetal casolana
Pa integral Fruita



24

Arròs amb salsa de tomàquet
Magra de porc rostida Enciam i olives
Pa blanc logurt artesà



25

Macarrons amb salsa de carbonara vegetal
Lluc, al forn amb all i julivert
Tria l'amanida. Tastet hummus cigró. Fruita



S5

28

Arròs amb salsa de verdures
Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat
Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta
Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes
Pa blanc logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses
Truita de ceba Enciam i tomàquet
Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

S4

S5

S1

S2

4

MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVA, PA INTEGRAL I FRUITA

5

COLIFLOR I PATATA

WOK DE GALL DINDI I VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA

6

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

8

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

FET AL COL·LE

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA AMB CORSTONS DE PA

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13

MONGETA VERDA I PATATA

POLLASTRE A LA LLIMONA

TRIA L'AMANIDA PA INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

15

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

TRIEM LA FRUITA

18

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

19

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB Salsa de VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY

TASTETS

21

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

22

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB Salsa PESTO

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

BLAU FRESH

25

ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET

MAGRA DE PORC ROSTIDA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

27

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL CASOLANA

PA INTEGRAL I FRUITA

MEATLESS DAY

28

COLIFLOR I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

29

MACARRONS AMB Salsa de CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

TRIA L'AMANIDA



Llenties estofades amb Hortalisses

Amb un bon sofregit de ceba, all picat, pastanaga, daus de patata, api i tomàquet arrenquem un dels plats de cullera que ens acompanya durant la tardor.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

2



BROU VEGETAL I PASTA
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
**PATATES DE LUXE ESTIL
CASOLÀ, PA BLANC I
IOGURT**

DIMARTS

3

BRÒQUIL I PATATA
VEDELLA
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT, PA
INTEGRAL I
FRUITA

DIMECRES

4

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I
JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET, PA
INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



DIJOUS

5

**ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURA**
HAMBURGUESA VEGETAL
**ENCIAM I PANSES, PA
BLANC I FRUITA**
**MEATLESS
DAY**



DIVENDRES

6



9



MACARRONS AMB
**SALSA E TOMÀQUET O
SALSA DE CARBASSA I
POMA**
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

10

ESCUDELLA DE L'AVIA
CARN D'OLLA
PA BLANC I FRUITA



11

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES
POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS
ENCIAM I BLAT DE MORO,
PLA INTEGRAL I IOGURT

12

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
**PASTA AMB BOLONYESA
VEGETAL**
PA BLANC I FRUITA
**MEATLESS
DAY**



13

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
BUNYOLS DE
BACALLÀ CASOLANS
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



16



**ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET**
HAMBURGUESA DE
VEDELLA
ENCIAM I PANSES, PA
BLANC I FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
I **CROSTONS DE PA
CASOLANS**
**LASANYA VEGETAL
CASOLANA**
PA INTEGRAL I FRUITA



18

MONGETA VERDA I
PATATA
POLLASTRE A LA
LLIMONA
**TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA**



19

MACARRONS AMB
SALSA DE CARBASSA I
POMA
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I IOGURT

20



23

24

25

26

27

30

31



Escudella i Carn d'Olla

El plat de les àvies quan s'acosta el fred
sempre fa festa als menjadors i és un bon
motiu per felicitar la feina ben feta.
Visca les cuineres!

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA	GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT	BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN	MINESTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA	AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA
S2	ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT	CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA	CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN	BRÒCOLI AL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA
S3	COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN	ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA	BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA	MINESTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT
S4	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA	MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA	CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT
S5	MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA	PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN	AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT	BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA	BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSA DE IOGURT POMA

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a – Àpats amb aigua – La fruita seca: crua o torrada sense sal – Fruitess de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi – Entrepans amb oli d'oliva verge extra

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.