

SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

8 **ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET**
**HAMBURGUESA
VEGETAL**
**BASTONETS DE
PASTANAGA**
**PA INTEGRAL
FRUITA**



DIMARTS

9 **CREMA DE VERDURES**
**POLLASTRE DE
PINÓS ROSTIT**
ENCIAM I PIPES
PA FRUITA



DIMECRES

10 **CIGRONS AMB
VERDURES**
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I XERRIS
**PA INTEGRAL
FRUITA**

DIJOUS

11 **PASTA AMB SALS
DE TOMÀQUET**
**HAMBURGUESA
VEGETAL**
**BASTONETS DE
PASTANAGA**
**PA INTEGRAL
FRUITA**

DIVENDRES

12 **PASTA AMB SALS
PIPESTO
D'ALFÀBREGA I PIPES**
**LLUÇ AMB CEBA I
TOMÀQUET**
ENCIAM I BLAT
**PA INTEGRAL
IOGURT**

15 **LLENTIES
AMB VERDURES**
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
**PA INTEGRAL
FRUITA**

16 **CREMA DE
CARBASSÓ**
**MAGRA PORC
ROSTIDA**
ENCIAM I PIPES
PA FRUITA

17 **PASTA AMB SALS
CARBASSA I POMA**
**LLUÇ FORN ALL I
JULIVERT**
ENCIAM I XERRIS
**PA INTEGRAL
IOGURT**

18 **PATATA MONGETA I
PASTANAGA**
LASSANYA VEGETAL
PA FRUITA



19 **ARRÒS AMB SALS
VERDURES**
ALETES POLLASTRE
**ENCIAM I
PASTANAGA**
**PA INTEGRAL
FRUITA**

22 **MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES**
TRUITA CARBASSÓ
ENCIAM I XERRIS
**PA INTEGRAL
FRUITA**

23 **CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS DE PA**
**HAMBURGUESA
VEDELLA**
ENCIAM I COGOMBRE
**PA INTEGRAL
FRUITA**

24 **ARRÒS AMB
HORTALISSES**
**BACALLÀ
ARREBOSSAT**
ENCIAM I BLAT
**PA INTEGRAL
FRUITA**

25 **BRÓCOLI I PATATA**
**GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS**
**ENCIAM I
PASTANAGA**
**PA
IOGURT**

26 **MACARRONS
INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT**
**POLLASTRE AMB
CEBA I POMA**
ENCIAM I PANSES
**PA
FRUITA**

29 **PASTANAGA,
MONGETA I
COL · I · FLOR**
FIDEUA
PA FRUITA



30 **CREMA DE CARBASSA**
**WOK POLLASTRE
AMB VERDURES**
ENCIAM I XERRIS
**PA INTEGRAL
FRUITA**



PASTA AMB PESTO DE PIPES I ALFÀBREGA

La nostra recepta de pesto amb alfàbrega fresca, oli d'oliva, formatge i pipes és ideal per acompanyar els plats de pasta. Us animeu a preparar-la? No us perdeu el pas a pas al nostre blog!

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 cuinera 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.