

DILLUNS



S5

3

Pastanaga, mongeta i coliflor

Fideus a la Cassola amb carn d'au

Pa integral

Fruita

DIMARTS

4

Arròs amb hortalisses

Lluç amb pesto d'espínacs

Enciam i pastanaga

Pa blanc

Fruita

DIMECRES

5

Crema de carbassa

Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet

Enciam i panses

Pa integral



logurt

DIJOUS

6

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita àcida

DIVENDRES

7

Brou de peix i pasta

Pollastre amb salsa de moniato

Enciam i blat

Pa integral

Fruita



S1

10

Cuscús amb verdures

Vedella amb xampinyons

Pa integral

Fruita

11

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita

12

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i pastanaga

Pa integral

Fruita

13

Cigróns estofats amb hortalisses

Truita d'espínacs

Enciam i pipes

Pa blanc

Fruita àcida

14

Mongeta verda i patata

Hamburguesa vegetal

Enciam i blat de moro

Pa integral

logurt

S2

17

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc

Patates de luxe

Pa integral

Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita

19

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Tria la fruita



20

Patata amb pèsols

Pollastre estofat amb verdures

Pa blanc

Fruita àcida

21

Arròs amb verdures

Lluç amb ceba i tomàquet

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral

logurt

S3

24

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carbassó

Tria l'amanida

Pa integral

Fruita



25

Coliflor i patata

Arròs a la cassola amb peix

Pa blanc

Fruita

26

Crema de verdures

Hamburguesa de vedella

Enciam i xerris

Pa integral

logurt

27

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós al forn amb farigola

Enciam i olives

Pa blanc

Fruita



28



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA PA INTEGRAL PERA	BROU D'AU I PASTA TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES MANDARINA	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES BROQUETES DE GALL DINDI I BONIATO IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA PERA	CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES PA INTEGRAL IOGURT	MONGETA I PATATA OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ TARONJA
S4	MINESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT PA INTEGRAL POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT PA INTEGRAL TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA AMANIDA VERDA IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA CUIXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT TRUITA FRANCESA PA INTEGRAL PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA PA INTEGRAL POMA	GALL DINDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET FAJITA INTEGRAL PERA	GRAELLADA VERDURES HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÓS AMB SALSA DE IOGURT TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

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

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- 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: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma – 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.