campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

ESCOLA SANT JORDI

Menú basal

L'escola disposa del llistat d'ingredients de cada un dels plats que quedarà a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a www.camposestela.com. Aquest menú està supervisat pel departament de dietètica i nutrició de Baltasar Control. Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.

BO, SA I SOSTENIBLE!

Comencem el curs amb un reconeixement als reptes plantejats pels infants i equips al menjador de l'escola, **ENHORABONA!**
Enguany, seguirem les activitats de més èxit com el "Tria la fruita", "Escull els ingredients de l'amanida", "Fem de padrins i fillols" o "Comparteix una actuació musical". Preparats per trobar noves sorpreses per un menjador amb ambient de benestar, una bona proposta de cuina i iniciatives respectuoses amb el medi ambient? **Som-hi tastaolletes!**

CAMPOS ESTELA
Av. Antoni Gaudí S/N - 08191 Rubí (Bcn)
Tel. 93 588 12 62 info@camposestela.com
www.camposestela.com

Segueix el dia a dia dels nostres menjadors escolars! Informació, fotos i vídeos de les activitats que fem amb els nens i nenes. No t'ho perdis!
@CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom

integral si t'atreveixes!

Comencem el curs amb un reconeixement als reptes plantejats pels infants i equips al menjador de l'escola, **ENHORABONA!** Enguany, seguirem les activitats de més èxit com el "Tria la fruita", "Escull els ingredients de l'amanida", "Fem de padrins i fillols" o "Comparteix una actuació musical". Preparats per trobar noves sorpreses per un menjador amb ambient de benestar, una bona proposta de cuina i iniciatives respectuoses amb el medi ambient? **Som-hi tastaolletes!**

SETEMBRE

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				12 ARRÒS AMB SALSA TOMÀQUET LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	13 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM, PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA
	16 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA	17 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA AMB COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	18 BROU VEGETAL PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	19 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	20 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA I FRUITA
	23 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, REMOLATXA, PA I FRUITA	24 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AMANIDA, OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	25 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT	26 MONGETES SEQUES ESTOFADES POLLASTRE AL FORN ENCENALLS DE CEBA, PA FRUITA	27 PATATA I BRÒQUIL VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPIYONS AMANIDA, TOMÀQUET, PA I FRUITA
	30 LLENTIES AMB ARRÒS LLUÇ AMB TOMÀQUET I CEBA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA				

FRUITES DE TEMPORADA! TRIEM LA FRUITA?
PRUNES - ALBERCOCS - PRÉSSEC - NECTARINA
SÍNDRIA - MELÓ - POMA - PERA - RAÏM - CAQUI
MANDARINA - KIWI - TARONJA - PINYA - PLÀTAN

VERDURES
COGOMBRE - PATATA - CEBA - MONGETA TENDRA
PEBROT - ALBERGINIA - TOMÀQUET - CARBASSA
MONIATO - API - COLIFLOR - BRÒQUIL - ESCAROLA - AIUS
ESPINACS - CARXOFA - CARBASSÓ - BIEDES - ENCIAM
COL - REMOLATXA - PASTANAGA - PORRO - RAVE

integral si t'atreveixes!

TRIEM LA FRUITA?

NOVEMBRE

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
					1 FESTA
	4 LLENTIES AMB ARRÒS SALMÓ AMB TOMÀQUET I CEBA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	5 MACARRONS AMB PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	6 PATATA I MONGETA TENDRA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM, PASTANAGA, PA I IOGURT	7 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA AMANIDA, SOIA, PA I FRUITA	8 PURÉ DE LLEGUMS FILET DAU ARREBOSSAT CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA
	11 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	12 PATATA I PÈSOL ESTOFAT DE GALL DINDI ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	13 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMANIDA, XERRIS, PA I FRUITA ÀCIDA	14 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES BACALLÀ MARINERA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT	15 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA
	18 ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA I FORMATGE RALLAT LLUÇ AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA	19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE A LA FARIGOLA PATATES AL CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA	20 PATATA I MONGETA TENDRA MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET AMANIDA, PA I IOGURT	21 ARRÒS AMB SALSA TOMÀQUET BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	22 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM, PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA
	25 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA	26 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA AMB COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	27 BROU VEGETAL PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	28 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	29 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA I FRUITA

OCTUBRE

Meatless Day

integral si t'atreveixes!

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S4		1 MACARRONS AMB PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	2 PATATA I MONGETA TENDRA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM, PASTANAGA, PA I IOGURT	3 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA AMANIDA, SOIA, PA I FRUITA	4 PURÉ DE LLEGUMS FILET DAU ARREBOSSAT CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA
S5	7 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	8 PATATA I PÈSOL ESTOFAT DE GALL DINDI ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	9 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMANIDA, XERRIS, PA I FRUITA ÀCIDA	10 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES BACALLÀ MARINERA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT	11 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA
S1	14 ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA I FORMATGE RALLAT LLUÇ AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA	15 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE A LA FARIGOLA PATATES AL CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA	16 PATATA I MONGETA TENDRA MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET AMANIDA, PA I IOGURT	17 ARRÒS AMB SALSA TOMÀQUET LLUÇ ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	18 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM, PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA
S2	21 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA	22 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA AMB COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	23 BROU VEGETAL PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	24 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	25 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA I FRUITA
S4	28 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, REMOLATXA, PA I FRUITA	29 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AMANIDA, OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT	31 PRIMER PLAT SEGON PLAT POSTRES	

TRIEM LA FRUITA?

MEATLESS DAY!

ELS PEIXOS QUE CUINEM: LLUÇ – BACALLÀ – SALMÓ – TONYINA – CALAMAR
PEIX CARBONER – GALLINETA – CAP DE RAP PER ALS BROUS DE PEIX

DESEMBRE

integral si t'atreveixes!

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S3	2 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, REMOLATXA, PA I FRUITA	3 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AMANIDA, OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	4 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT	5 MONGETES SEQUES ESTOFADES POLLASTRE AL FORN ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA	6 FESTA TRIEM LA FRUITA?
S4	9 LLENTIES AMB ARRÒS LLUÇ AMB TOMÀQUET I CEBA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	10 MACARRONS AMB PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMANIDA, BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	11 PATATA I MONGETA TENDRA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM, PASTANAGA, PA I IOGURT	12 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA AMANIDA, SOIA, PA I FRUITA	13 PURÉ DE LLEGUMS FILET DAU ARREBOSSAT CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA
S5	16 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	17 PATATA I PÈSOL ESTOFAT DE GALL DINDI ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	18 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMANIDA, XERRIS, PA I FRUITA ÀCIDA	19 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES BACALLÀ MARINERA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT	20 PRIMER PLAT SEGON PLAT POSTRES
S1					
S2					

PRIMERA HORA
- **Dl:** Pa integral amb tomàquet i formatge tendre
- **Dm:** Got de llet amb cereals integrals
- **Dc:** Iogurt natural amb fruita fresca de temporada
- **Dj:** Torrades de pa integral amb pernil cuit i oli d'oliva
- **Dv:** Got de llet i galetes i un plàtan

MIG MATÍ
- **Dl:** Una pera i un grapadet de nous
- **Dm:** Un parell de mandarines
- **Dc:** Entrepà integral de pernil curat, tomàquet i oli d'oliva
- **Dj:** Grapadet d'ametlles i panses
- **Dv:** Entrepà de tonyina amb pa integral

ESMORZAR

- ✓ Fruita fresca i iogurt
- ✓ Pa integral amb xocolata
- ✓ Grapat d'avellanes
- ✓ Plàtan i bastonets de pa integral
- ✓ Got de llet amb musli

BERENAR