

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

6

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

RAVES DE CALAMAR FREGIDES

BASTONETS DE PASTANAGA

PA BLANC I FRUITA

414,06 Kcal

8

PASTA AMB SALSÀ CARBONARA

LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

583,87 Kcal

9

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC FRUITA

483,83 Kcal

10

COLIFLOR I PATATA GRATINADES

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL I FRUITA

609,59 Kcal

S2

13

TALLARINES YAKISOBA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET

PA INTEGRAL FRUITA

489,00 Kcal

14

414,06 Kcal

MONGETA TENDRA I PATATA

PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC FRUITA

429,79 Kcal

15

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I POMA

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC I IOGURT

604,65 Kcal

16

PATATA I PÈSOL

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

459,84 Kcal

17

ARRÒS TRES DELÍCIES

HAMBUGUESA DE PORC

ENCIAM I BLAT DE MORO

PA INTEGRAL FRUITA

615,90 Kcal

S3

20

PAELLA

SALMÓ AL FORN AMB CEBÀ I PATATA

PA INTEGRAL FRUITA

477,09 Kcal

21

TRINXAT DE COL I PATATA

WOK DE POLLASTRE DE PINÓS AMB VERDURES

PA BLANC FRUITA

549,56 Kcal

22

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

536,63 Kcal

23

SOPA DE LLETRES

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES

PA BLANC FRUITA

626,83 Kcal

24

CREMA DE PASTANAGA, MONIATO I PORRO

LASSANYA DE TONYINA

PA INTEGRAL IOGURT

543,09 Kcal

S4

27

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

LLenguado al forn amb tomàquet i ceba

PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA*

487,81 Kcal

28

MONGETA VERDA I PATATA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES

PA BLANC IOGURT

575,08 Kcal

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL I FRUITA

453,13 Kcal

30

ASTÍS DE VERDURES FORN

ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL FRUITA

668,93 Kcal

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



TRUITA DE CEBÀ

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

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 MIG MATÍ

- 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 humus 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.