

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

Setembre 2026

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 infants i adolescents.



@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
A DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA s/gluten*

FRUITA

9 ESTOFAT DE LLEGUM
s/gluten*

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA s/gluten*

FRUITA

10 PASTA s/gluten AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA s/gluten*

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA s/gluten AMB
BOLONYESA de
llegum s/gluten*

PA s/gluten*

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA
s/gluten*

BACALLÀ
ARREBOSSAT
s/gluten*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA s/gluten*

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

AMANIDA*
PA s/gluten*

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA s/gluten*

FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA s/gluten*

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALSÀ DE VERDURES

LLEGUM s/gluten
ESTOFAT AMB
HORTALISSES*

PA s/gluten*

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA s/gluten*

FRUITA

23 PASTA s/gluten AMB
TOMÀQUET I
ORENGA*

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA s/gluten*

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA s/gluten*

FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC enfarinat
s/gluten*

ENCIAM I OLIVES

PA s/gluten*

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA
s/gluten*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA s/gluten*

FRUITA

29 ESTOFAT DE LLEGUM
s/gluten*

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA s/gluten*

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALSÀ DE
TOMÀQUET o AMB
SALSÀ DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA s/gluten*

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALSÀ PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 PATATA I VERDURA*
CARN D'AU PLANXA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PATATA I VERDURA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT desnatat*

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

CARN D'AU PLANXA I
AMANIDA*

PA INTEGRAL

FRUITA

15 PATATA I VERDURA*
BACALLÀ PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

CARN VERMELLA
PLANXA, no picada I
AMANIDA*

AMANIDA*
PA BLANC
FRUITA

18 PATATA I VERDURA*

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT desnatat*

NO SUGAR
DAY

21 LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

CARN D'AU PLANXA I
AMANIDA*

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

TRUITA FRANCESA I
AMANIDA*

PA BLANC

FRUITA

23 PATATA I VERDURA*

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU PLANXA*
AMB XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC FORN O
PLANXA*

AMANIDA*

PA INTEGRAL

IOGURT desnatat*

BLAU
FRESH

28 AMANIDA DE PASTA

CARN VERMELLA
PLANXA, no picada*

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 PATATA I VERDURA*

TRUITA D'ESPINACS

AMANIDA*

PA INTEGRAL

IOGURT desnatat*



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ARRÒS AMB OLI
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

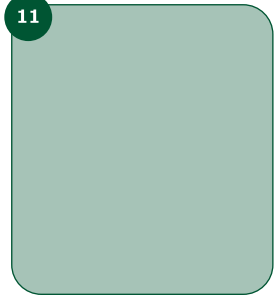
9

PATATES AMB OLI
POLLASTRE A LA
PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

10

PASTA BLANCA AMB
OLI
LLUÇ AL FORN AMB
PATATA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

11



14

PATATES AMB OLI
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

15

PASTA BLANCA AMB
OLI
BACALLÀ
ARREBOSSAT
PA BLANC
IOGURT NATURAL



16

ARRÒS AMB OLI
TRUITA DE PATATES
PA BLANC
IOGURT NATURAL

17

PATATA AMB OLI
CARN VERMELLA, no
picada, planxa
PA BLANC
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS AMB OLI
POLLASTRE PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS AMB OLI
LLUÇ PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

22

PATATA AMB OLI
OUS AL FORN o TRUITA
PA BLANC
IOGURT NATURAL



23

PASTA BLANCA AMB
OLI
LLUÇ AL FORN
PA BLANC
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS AMB OLI
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE PATATA
PEIX FRESC
PA BLANC
IOGURT NATURAL



28

PASTA BLANCA AMB
OLI
CARN VERMELLA, no
picada, planxa
PA BLANC
IOGURT NATURAL

29

PATATES AMB OLI
SALMÓ AL FORN
PA BLANC
IOGURT NATURAL

30

ARRÒS AMB
OLI
TRUITA FRANCESA
PA BLANC
IOGURT NATURAL



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBRE

INTOLERANT LACTOSA
* No afegir formatge ratllat a la pasta i
iogurt s/lactosa

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB OLÍ
D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC

IOGURT s/lactosa*

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT s/lactosa*

21 ARRÒS AMB
SALSA DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLÍ
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT s/lactosa*

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET o AMB
SALSA DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT s/lactosa*



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PASA PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLEGUM AMB
PATATA I CEBÀ*

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA VEGETAL AMB
PASTA*

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

LLEGUM* AMB
SOFREGIT DE CEBÀ I
TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

PATATES AMB
VERDURES*

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9
ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10
PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO
(sense formatge)*

LLEGUM AMB
PATATA I CEBÀ*

PA BLANC

BEGUDA
VEGETAL/FRUITA*

11

14
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15
SOPA VEGETAL AMB
PASTA*

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16
ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17
PATATA AMB
BRÓCOLI

LLEGUM* AMB
SOFREGIT DE CEBÀ I
TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18
AMANIDA D'ARRÒS*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

BEGUDA
VEGETAL/FRUITA*

21
ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22
PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA
PA BLANC
FRUITA

23
PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24
AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25
CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

BEGUDA
VEGETAL/FRUITA*

28
AMANIDA DE PASTA*

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

29
ESTOFAT DE
LLENTIES

PATATES AMB
VERDURES*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30
ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
BEGUDA
VEGETAL/FRUITA*



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBRE

PLV
* No afegir formatge ratllat a la pasta i
fruita de postres

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB OLI
D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC

FRUITA*

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

CARN D'AU*AMB
SOFREGIT DE CEBA I
TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

FRUITA*

21 ARRÒS AMB
SALSA DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA
PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

FRUITA*

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET o AMB
SALSA DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

FRUITA*



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge,
oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i
saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de
preparar, ideal perquè els infants
participin a la cuina torrant les pipes,
rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els
ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar
aquesta salsa a casa? Entra al nostre
blog i anima't a convertir un plat senzill
de pasta en una recepta mediterrània per
compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
PEIX* AMB SOFREGIT
DE CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

MEATLESS DAY

15

FRUITA

SOPA AMB PASTA

BACALLÀ PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC

FRUITA

FET AL COL·LE

16

ESTOFAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17

PATATA AMB BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE VEDELLA D'OSONA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA

DE COMARQUES

18

AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL

IOGURT

NO SUGAR DAY

21

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22

PATATA AMB MONGETA

OUS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET o TRUITA AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

TRIEN LES CUINERES

23

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

XIPI XIPI

24

AMANIDA DE CIGRONS o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA

CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA BLANC FRUITA ÀCIDA

TRIEN LES CUINERES

25

CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC forn o planxa*

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

BLAU FRESH

28

AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29

ESTOFAT DE LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMB SALSA DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL

IOGURT

TU TRIES SALSA



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLEGUM (no soja)*

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

AMANIDA*
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBRE

SENSE LLEGUM
*VIGILAR TRACES
SOJA DE LA PASTA

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET

CARN D'AU PLANXA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9

PATATA I VERDURA*

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10

PASTA INTEGRAL
AMB OLÍ
D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA BLANC

IOGURT

11

14

CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
CARN, no picada*

PA INTEGRAL

FRUITA

15

SOPA AMB PASTA*

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16

PATATA I VERDURA*

TRUITA DE PATATES

AMANIDA*

PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17

PATATA AMB
BRÒCOLI

CARN DE VEDELLA, no
picada, AMB
SOFREGIT DE CEBA I
TOMÀQUET*

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18

AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21

ARRÒS AMB
SALSA DE VERDURES

CARN D'AU PLANXA I
AMANIDA*

PA INTEGRAL

FRUITA

22

PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALSA DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA*
PA BLANC

FRUITA

23

PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA*

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24

PATATA I VERDURES*

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25

CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28

AMANIDA DE PASTA

CARN DE VEDELLA, no
picada

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29

PATATA I VERDURES*

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30

ARRÒS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET o AMB
SALSA DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

CARN D'AU AMB
PATATA I CEBÀ*

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

CARN D'AU
ARREBOSSADA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

CARN D'AU* AMB ALL I
JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

CARN D'AU AMB
VERDURES*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBRE

SENSE OU
*vigilar traces ou de la pasta

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB OLI
D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE
SOJA*

PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA*

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

ARRÒS AMB
VERDURES*

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

LLEGUM SALTAT*

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA*

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE TOMÀQUET o
AMB SALS DE VERDURES

CARN D'AU A LA PLANXA*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge,
oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i
saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de
preparar, ideal perquè els infants
participin a la cuina torrant les pipes,
rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els
ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar
aquesta salsa a casa? Entra al nostre
blog i anima't a convertir un plat senzill
de pasta en una recepta mediterrània per
compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

CARN D'AU AMB
PATATA I CEBÀ*

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

CARN D'AU
ARREBOSSADA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS*

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

CARN D'AU* AMB ALL I
JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS* o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

CARN D'AU AMB
VERDURES*

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
VEDELLA D'OSONA
AMB SOFREGIT DE
CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA FRANCESA*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

REVOLTIM D'OU AMB
XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

MEATLESS DAY

15

SOPA AMB PASTA

BACALLÀ ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC

FRUITA

FET AL COL·LE

16

ESTOFAT DE CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17

PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

PA BLANC

IOGURT

DE COMARQUES

18

AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL

IOGURT

NO SUGAR DAY

21

ARRÒS AMB SALS DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22

PATATA AMB MONGETA

OUS AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET o TRUITA AMANIDA

PA BLANC

FRUITA

TRIEN LES CUINERES

23

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

XIPI XIPI

24

AMANIDA DE CIGRONS o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA

CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

TRIEN LES CUINERES

25

CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

BLAU FRESH

28

AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA D'AU*

ENCIAM I PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29

ESTOFAT DE LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET o AMB SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

TU TRIES SALS



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL feta al col.le,
cuinada forn o planxa*

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB OLI
D'ALFÀBREGA*

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT desnatat*

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15 FRUITA
SOPA AMB PASTA
BACALLÀ PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÒCOLI

CARN VERMELLA, NO
PICADA, AMB
SOFREGIT DE CEBÀ I
TOMÀQUET*

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL
IOGURT desnatat*

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA

PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC al forn o
planxa*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT desnatat*

28 AMANIDA DE PASTA

CARN VERMELLA, NO
PICADA, PLANXA*

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT desnatat*



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge,
oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i
saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de
preparar, ideal perquè els infants
participin a la cuina torrant les pipes,
rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els
ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar
aquesta salsa a casa? Entra al nostre
blog i anima't a convertir un plat senzill
de pasta en una recepta mediterrània per
compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

SETEMBRE

SENSE SOJA
*vigilar traces de soja de la pasta

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le*
ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC
FRUITA

9 ESTOFAT DE LLENTIES
POLLASTRE A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL
FRUITA

10 PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO*
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
PA BLANC
IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PASTA AMB BOLONYESA DE LLEGUM (no soja)*
PA INTEGRAL
FRUITA

15 SOPA AMB PASTA*
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC
FRUITA

16 ESTOFAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB BRÓCOLI
CARN D'AU*AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET*
ENCIAM I OLIVES PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL
IOGURT

21 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
PA INTEGRAL
FRUITA

22 PATATA AMB MONGETA
OUS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET o TRUITA AMANIDA PA BLANC
FRUITA

23 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA*
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24 AMANIDA DE CIGRONS o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA
CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA
PEIX FRESC
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA*
CARN D'AU PLANXA*
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA

29 ESTOFAT DE LLENTIES
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL
IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB SALS
DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

ENCIAM I
PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9 ESTOFAT DE
LLENTIES

POLLASTRE A LA
LLIMONA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10 PASTA INTEGRAL
AMB SALS PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBÀ

PA BLANC

IOGURT

11

14 CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA

PASTA AMB
BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL

FRUITA

15 SOPA AMB PASTA

BACALLÀ
ARREBOSSAT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16 ESTOFAT DE
CIGRONS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17 PATATA AMB
BRÓCOLI

MANDONGUILLES DE
PEIX* AMB SOFREGIT
DE CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18 AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AMB
ALLADA

ENCIAM I
PASTANAGA
PA INTEGRAL

IOGURT

21 ARRÒS AMB
SALS DE VERDURES

LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

PA INTEGRAL

FRUITA

22 PATATA AMB
MONGETA

OUS AL FORN AMB
SALS DE TOMÀQUET
o TRUITA
AMANIDA
PA BLANC

FRUITA

23 PASTA INTEGRAL
AMB TOMÀQUET I
ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO / PA INTEGRAL

FRUITA

24 AMANIDA DE
CIGRONS o CIGRONS
AMB UN RAIG D'OLI
D'OLIVA

CARN D'AU
ESTOFADA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25 CREMA DE CARBASSA

PEIX FRESC

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL

IOGURT

28 AMANIDA DE PASTA

BOTIFARRA DE PORC

ENCIAM I
PASTANAGA

PA INTEGRAL

FRUITA

29 ESTOFAT DE
LLENTIES

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES

PA BLANC

FRUITA ÀCIDA

30 ARRÒS AMB
SALS DE
TOMÀQUET o AMB
SALS DE VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALS PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL feta al col.le*

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC

FRUITA

9
ESTOFAT DE LLENTIES

PATATAES AMB VERDURES*

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL

FRUITA

10
PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO (sense formatge)*

LLEGUM AMB PATATA I CEBA*

PA BLANC

FRUITA*

11

14
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL
FRUITA

15
SOPA VEGETAL AMB PASTA*

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC

FRUITA

16
ESTOFAT DE CIGRONS

ARRÒS AMB VERDURES*

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

FRUITA ÀCIDA

17
PATATA AMB BRÓCOLI

LLEGUM* AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

18
AMANIDA D'ARRÒS*

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

FRUITA*

21
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

PA INTEGRAL
FRUITA

22
PATATA AMB MONGETA

LLEGUM SALTAT*

PA BLANC
FRUITA

23
PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I BLAT DE MORO / PA INTEGRAL
FRUITA

24
AMANIDA DE CIGRONS* o CIGRONS AMB UN RAIG D'OLI D'OLIVA

ARRÒS AMB XAMPINYONS*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

25
CREMA DE CARBASSA

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

FRUITA*

28
AMANIDA DE PASTA*

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL

FRUITA

29
ESTOFAT DE LLENTIES

PATATES AMB VERDURES*

PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

30
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET o AMB SALSA DE VERDURES

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL

FRUITA*



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 ARRÒS AMB OLI
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

9 PATATA I
PASTANAGA
POLLASTRE A LA
PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

10 PASTA BLANCA AMB
OLI
LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA
PA BLANC
IOGURT

11

14 CREMA DE PATATA I
PASTANAGA
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

15 SOPA AMB PASTA
BACALLÀ PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

16 ARRÒS CALDÓS
TRUITA DE PATATES
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

17 PATATA AMB
PASTANGA
LLUÇ PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

18 ARRÒS AMB OLI
POLLASTRE PLANXA
PA BLANC
IOGURT

NO SUGAR
DAY

21 ARRÒS AMB OLI
PEIX PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

22 PATATA AMB
PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

23 PASTA BLANCA AMB
OLI
LLUÇ AL FORN
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

24 ARRÒS CALDÓS
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

25 CREMA DE PATATA I
PASTANAGA
PEIX FRESC FORN O
PLANXA
PA BLANC
IOGURT

BLAU
FRESH

28 PASTA AMB OLI
CARN D'AU PLANXA
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

29 PATATA I
PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
PA BLANC
PLATAN, POMA, PERA
EN COMPOTA O
MADURA

30 ARRÒS AMB
OLI
TRUITA FRANCESA
PA BLANC
IOGURT



PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO



Elaborem un pesto d'alfàbrega, formatge, oli d'oliva i pipes, una versió equilibrada i saborosa de la recepta tradicional.

Es tracta d'una proposta molt fàcil de preparar, ideal perquè els infants participin a la cuina torrant les pipes, rentant l'alfàbrega o ajudant a triturar els ingredients.

Vols descobrir el pas a pas per preparar aquesta salsa a casa? Entra al nostre blog i anima't a convertir un plat senzill de pasta en una recepta mediterrània per compartir.

PAS A PAS AL NOSTRE BLOG!

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	CREMA DE COL · I · FLOR I PORRO FILET DE GALL DINDI AMB HERBES PROVENÇALS AMB ARRÒS INTEGRAL MANGO	AMANIDA DE REMOLATXA, RÚCULA I FORMATGE FETA ORADA AL FORN AMB LLIMONA PINYA	MONGETES VERDES AMB PALS D'AMETLLES TORRADES CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I OU ESCALFAT CIRERES	CARPACCIO DE CARBASSÓ AMB PARMESÀ POLLASTRE AL CURRY SUAU AMB ARRÒS BASMATI IOGURT AMB PLÀTAN	CREMA DE PÈSOLS I MENTA FILET DE PORC AMB POMA I CEBA CONFITADA PRESSEC AL FORN AMB CANYELLA
S2	AMANIDA DE PASTANAGA, POMA I NOUS TRUITA DE PATATA I ESPINACS AL FORN IOGURT AMB GERDS	BRÒQUIL ROSTIT AMB SÈSAM FILET DE SALMÓ AMB SALSA DE IOGURT PRÉSSEC	AMANIDA DE LLENTIES, PEBROT I JULIVERT PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB MONIATO FORMATGE FRESC AMB MELÓ	CREMA DE CARBASSA I CURRI LLUÇ AL PAPILOT AMB VERDURES PINYA AMB CANYELLA	AMANIDA D'ARRÒS, PÈSOLS I PASTANAGA MANDONGUILLES DE SOJA AMB SALSA DE VERDURES IOGURT DE COCO
S3	ESCALIVADA DE PEBROT I ALBERGÍNIA POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ I LLIMONA MELÓ	CREMA DE XAMPINYONS I CEBA BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT AMB PINYA	AMANIDA DE MONGETA BLANCA, PEBROT I CEBA TENDRA HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL PERA	CARXOFES AL FORN AMB VINAGRETA DE LLIMONA RAP AL FORN AMB PATATA I CEBA IOGURT AMB FRUITS VERMELLS	CREMA DE BRÒQUIL I FORMATGE FRESC LASANYA DE VERDURES I RICOTTA POMA AL FORN
S4	AMANIDA DE COUSCOUS, PANSES I COGOMBRE POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE IOGURT I HERBES ALBERCOC	PURÉ DE MONIATO I PASTANAGA POLLASTRE AMB VERDURES AL WOK KIWI I IOGURT	AMANIDA DE PATATA, MONGETA VERDA I TONYINA FILET DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA RAÏM	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB PÈSOLS PINYA AMB FORMATGE FRESC	TOMÀQUET FARCIT DE QUINOA I VERDURES FILET DE PORC AL FORN AMB ROMANÍ IOGURT AMB NÀBIUS
S5	AMANIDA DE RÚCULA, PERA I NOUS MONGETES BLANQUES AMB BACALLÀ I ESPINACS FORMATGE FRESC AMB MELÓ	ESPINACS SALTEJATS AMB PINYONS I PANSES TRUITA DE BOLETS I CEBA IOGURT NATURAL AMB AMETLLES	AMANIDA DE CUSCÚS, PEBROT I CIGRONS SALMÓ AL FORN AMB BRÒQUIL I LLIMONA PRÉSSEC	CREMA DE TOMÀQUET I ALFÀBREGA CANELONS D'ESPINACS I RICOTTA GRATINATS RAÏM	CREMA DE CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA FAJITA AMB FORMATGE I PERNIL DOLÇ GRATINATS MANDARINA

ESMORZARS

- Iogurt grec amb civada, plàtan i canyella
- Pa de cereals amb gall dindi i formatge fresc
- Porridge de civada amb pera i llavors de xia
- Mini crep de plàtan amb iogurt natural
- Pa de sègol amb ricotta i maduixes
- Batut de plàtan, llet i civada
- Truita de blat de moro amb formatge fresc
- Muesli sense sucre amb iogurt i kiwi
- Muffins de cacau amb crema festucs i plàtan

A MIG MATÍ

- Préssec amb un grapat de nous
- Mandarina i un petit grapat d'anacards
- Iogurt natural amb maduixes
- Pa de cereals amb crema de formatge
- Kiwi amb ametlles
- Poma i llavors de carbassa
- Mini broqueta de fruita variada
- Pa de sègol amb gall dindi

BERENARS

- Iogurt grec amb plàtan i canyella
- Pa de cereals amb ricotta i mel
- Batut de maduixa amb llet
- Mini entrepà de gall dindi i formatge fresc
- Pera amb crema d'ametlles
- Torrada de sègol amb plàtan
- Iogurt natural amb kiwi i llavors
- Crep petit de poma i canyella
- Pa de pessic amb panses i xocolata.

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.