MENÚ ESCOLAR

1r Trimestre 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 nens i nenes.

@camposestelacom

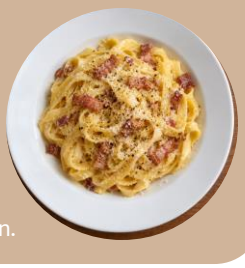
@camposestela

@camposestela1968

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CUINES DEL MÓN Aquest curs, dins del projecte **XCEPCIONALS**, seguim avançant cap a un **migdia cada vegada més inclusiu**. I ho fem a través de la gastronomia que ens acosta a diferents orígens i cultures que conviuen a l'escola. Aquest octubre, els infants han triat la **cuina italiana** per començar el viatge pel món. 			1 MONGETA AMB PATATA I PASTANAGA LASANYA CASOLANA AMB BOLONYESA VEGETAL PA BLANC FRUITA	2 CREMA DE VERDURES **POLLASTRE ARREBOSSAT** ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA
5 BRÒCOLI AMB PATATA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL **ENCIAM I COGOMBRE** PA BLANC FRUITA	6 BROU D'AU AMB ARRÒS TRUITA DE PATATA ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC **IOGURT**	7 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE **BUNYOLS CASOLANS DE BACALLÀ** ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	8 **CREMA DE LLEGUM I VERDURES** **ARRÒS A LA CASSOLA AMB PEIX** PA BLANC FRUITA	9 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA
12	13 ARRÒS AMB TOMÀQUET **HAMBURGUESA VEGETAL** ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA	14 LLENTIES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	15 **PASTA INTEGRAL AMB SALSA PIPESTO** POLLSATRE A LA LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC IOGURT	16 MONGETA AMB PATATA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL **FRUITA**
19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA INTEGRAL FRUITA	20 BROU VEGETAL AMB PASTA BACALLÀ ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET PA BLANC FRUITA	21 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA	22 **TAGLIATELLE A LA CARBONARA** **COTOLETTA ALLA MILANESE** **GELATO**	23 ARRÒS TRES DELÍCIES POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL FRUITA
26 **ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES O TOMÀQUET** LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES PA INTEGRAL FRUITA	27 MONGETA AMB PATATA **OUS AL FORN AMB TOMÀQUET O TRUITA** PA BLANC FRUITA	28 **PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I ORENGA** LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL FRUITA	29 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS PA BLANC FRUITA	30 TRIEM MENÚ

CLICA AQUÍ!



CONEIXES EL MENÚ XCEPCIONAL?

Saber què hi ha per dinar amb un menú visual fa que els infants l'anticipin i el gaudeixin més, afavorint la inclusió al migdia. Les fotografies ens mostren el primer plat, el segon i les postres! Per això, el curs passat vam començar a introduir el MENÚ XCEPCIONAL.

DESCARREGA EL MENÚ VISUAL

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Consulteu la valoració nutricional a www.camposestela.com (apartat "Menú")
* La fruita àcida, com els cítrics, ajuden en l'aborció del ferro que aporten els plats de llegums.

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	PASTÍS FRED DE TONYINA AMB PA INTEGRAL I MAIONESA CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA PRÈSSEC	AMANIDA VERDA AMB OLIVES I BLAT SALMÓ AMB PATATA AL CALIU MELÓ	AMANIDA DE XERRIS AMB MOZZARELLA HAMBURGUESA VEGETAL DE FORMATGE PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ OUS DE GUATLLA A LA PLANXA IOGURT NATURAL	GASPATXO DE MADUIXA PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE, CARBASSÓ I 4 FORMATGES KIWI
S2	CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I PATATA SALMÓ A LA PLANXA MATÓ AMB MEL	AMANIDA D'ARRÒS MUSCLOS AL VAPOR POMA	AMANIDA DE CUSCÚS AMB XERRIS I CANONGES TRUITA DE FORMATGE MELÓ	MACARRONS AMB SALSA TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT SALSITXES D'AU A LA PLANXA PRÈSSEC	PANCAKES DE COLIFLOR I QUATRE FORMATGES HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA CIRERA
S3	AMANIDA DE PASTA AMB CANONGES OUS AMB BEIXAMEL KIWI	MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR SEITONS A LA PLANXA MELÓ	AMANIDA VERDA AMB OU DUR I TONYINA TORRADA DE PA AMB FORMATGE IOGURT GREC	CREMA DE PORRO I PATATA AMB FORMATGE BROQUETES DE PIT DE POLLASTRE AMB XERRIS NECTARINA	QUICHE DE CARBASSÓ I BACÓ AMB MOZZARELLA AMANIDA DE BLAT DE MORO I COGOMBRE SÍNDRIA
S4	CREMA DE CARBASSÓ I PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT PRÈSSEC	ESPAGUETTIS D'ARRÒS AMB PESTO I FORMATGE PARMESÀ LLOBARRO AL FORN AMB PASTANAGA BABY SÍNDRIA	CUSCÚS AMB VERDURETES I XERRIS GALL DINDI AMB GÍRGOLES A LA PLANXA MELÓ	BRÓCOLI GRATINAT AMB NATA I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE MUSCLOS A LA MARINERA CUALLADA	AMANIDA D'ESPINACS BABY AMB BLAT DE MORO GOFRES DE FORMATGE I PERNIL POMA AL FORN
S5	MELÓ AMB PERNIL TORRADA DE PA AMB FORMATGE COTTAGE I ESPINACS BABY NECTARINA	GASPATXO BLEDES AMB PATATA BULLIDA I BACON MATÓ AMB MEL	AMANIDA DE QUINOA AMB BLAT, CANONGES, XERRIS I TONYINA TRUITA A LA FRANCESA SÍNDRIA	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA KIWI	SOPA DE MELÓ CREPS DE FARINA D'AMETLLES AMB FORMATGE CREMA I PERNIL CIRERA

ESMORZARS

-Beguda vegetal amb flocs de civada integral i rondanxes de plàtan amb grapat de fruits secs.
-Creps amb "nutella" saludable (recepta amb cacau 100% pur, beguda d'avellanes i dàtils)
-Gofres amb salmó fumat i formatge cottage.
-Entrepà integral d'alvocat i olivada.
-Got de llet amb galetes casolanes de xocolata.
-Iogurt amb fruita tallada petita i cereals integrals.
-Porridge de civada i plàtan amb canyella i panses.

A MIG MATÍ

-Poma amb grapat de fruits secs.
-Mufins casolans integrals amb farina de festucs.
-Galetes casolanes de nous i xocolata negra.
-Entrepà integral amb pasta de sèsam i crema de dàtils.
-Barretes integrals amb préssec.
-Rodanxes de pinya amb coquetes d'arròs.

BERENARS

-Brownie de xocolata i plàtan amb farina d'ametlles.
-Poma al forn amb bastonets integrals de pipes.
-Meló amb bastonets de formatge.
-Bol de iogurt grec amb fruits secs i maduixa trossejada.
-Batut de plàtan amb beguda vegetal i canyella.
-Kiwi amb mufins casolanes.
-Pa de pessic de poma amb farina de civada.
-Creps de "nutella" saludable/salmó fumat/formatge/ alvocat..
-Coquetes de blat de moro amb pernil gall dindi i formatge .
-Mató o iogurt natural amb fruits secs i peça de fruita.

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 "Menús" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.