

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures de temporada

Wok de gall dindi amb verdures i arròs saltat

Pa blanc. Fruita

2

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i blat de moro

Pa integral logurt artesà

3

Menestra de verdures al vapor

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita

MEATLESS DAY

4

Llenties estofades amb hortalisses

Mandonguilles de lluç i calamar. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida

S5

7

Arròs amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc rostida

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre estofat amb xampinyons Tria l'amanida

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma**

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà

11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

Amanida

Pa integral Tria fruita

TRIEM LA FRUITA

S1

14

Crema de verdures de temporada

Botifarra de porc **al forn patates de luxe estil casolà**

Pa blanc. Fruita

FET AL COL·LE

15

Brou vegetal i pasta

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Bròcoli i patata al vapor

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

MEATLESS DAY

17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida

18

Arròs amb salsa de verdures

Lluç al forn a la llimona

Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà

S2

21

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb poma i ceba

Enciam i pipes

Pa integral Fruita

22

Llenties estofades amb hortalisses

Truita francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc. Fruita àcida

23

Pastanaga, mongeta i col-i-flor

Lasanya vegetal casolana

Pa integral Fruita

FET AL COL·LE

24

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida Enciam i olives

Pa blanc logurt artesà

NO SUGAR DAY

25

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. Pa integral i Fruita

S3

28

Bròcoli i patata al vapor

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita

29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc logurt artesà

COMARQUES

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita d'espínacs Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA

TRIEM MENÚ



Pollastre al forn amb herbes provençals

El secret d'aquesta recepta consisteix a deixar marinar el pollastre amb l'oli d'oliva, el suc de llimona, la farigola i altres aromàtiques perquè s'integrin bé tots els ingredients.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

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 CODINUCAT001027). Al plafo del centre informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa de l'listat 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 plafo 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.