

# MENÚ

# ESCOLAR

## 2n Trimestre 2025/26

campos este/a

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.



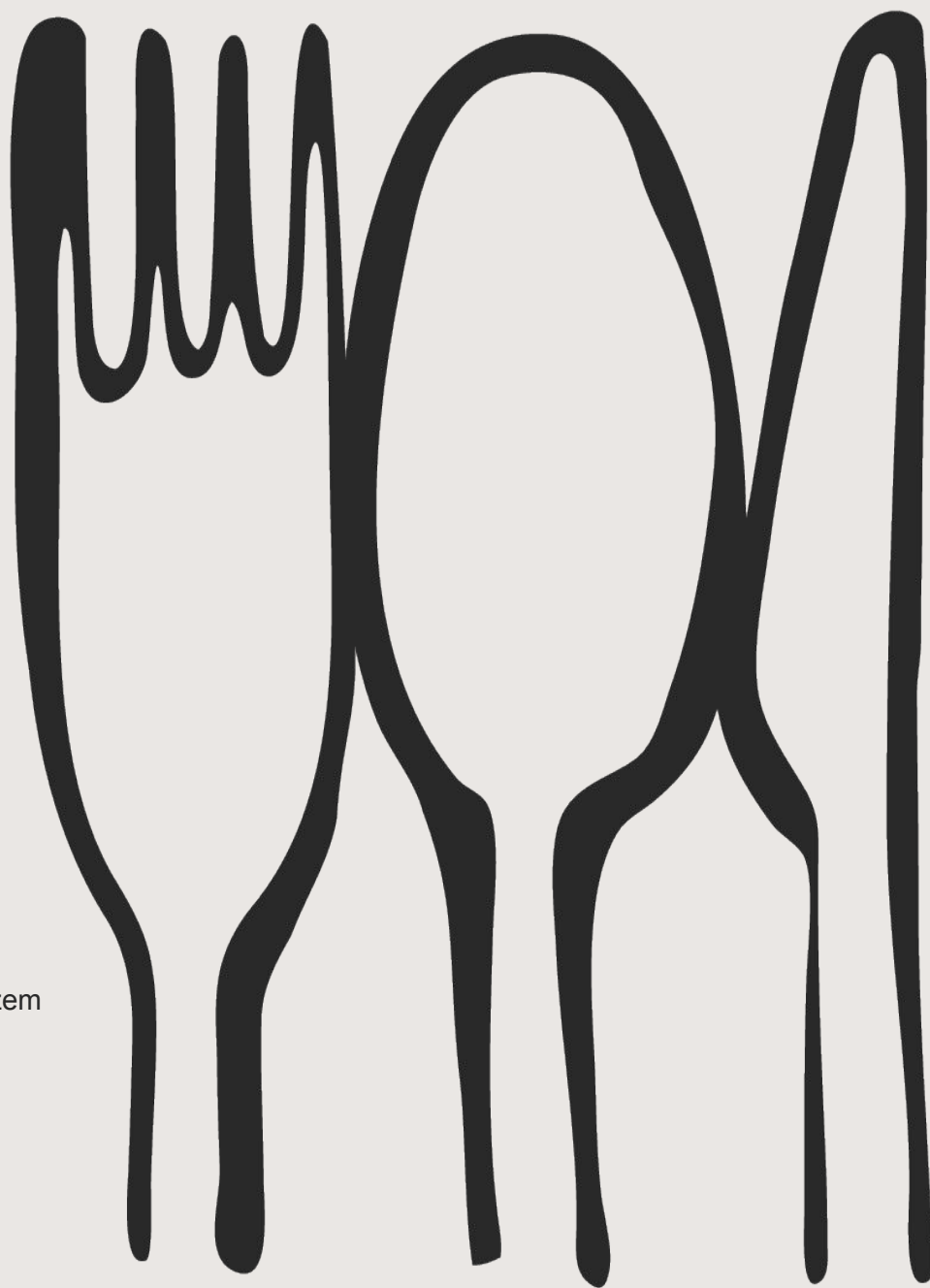
@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

2 **ARRÒS INTEGRAL  
AMB TOMÀQUET**

LLUÇ AL FORN AMB  
CEBA I PATATA

ENCIAM I  
PASTANAGA  
PA INTEGRAL  
FRUITA



3 **MONGETA TENDRA I  
PATATA**

**POLLASTRE DE  
PINÓS AMB  
SAMFAINA**

PA BLANC  
FRUITA



4 **LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES**

HAMBURGUESA DE  
COLIFLOR I FORMATGE

ENCIAM I OLIVES

PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

5 **BROU DE VERDURES  
I PASTA**

CARN MAGRA DE  
PORC A LA PLANXA

TOMÀQUET AL FORN

PA BLANC  
FRUITA

6 **CREMA DE  
PASTANAGA, MONIATO  
I PORRO**

TRUITA DE BLEDES

ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
IOGURT

S5

9 **MACARRONS  
INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I  
FORMATGE**

MONGETES  
SALTADES

ENCIAM I OLIVES  
PA INTEGRAL  
FRUITA

10 **BRÓCOLI I PATATA**  
  
FRICANDÓ DE  
VEDELLA  
ENCIAM I PANSES

PA BLANC  
FRUITA

11 **CREMA DE MONIATO,  
PORRO I CEBA**

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
IOGURT

12 **CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES**

SALMÓ AL FORN

COGOMBRE AMANIT  
PA BLANC  
FRUITA ÀCIDA

13 **ARRÒS AMB SALSA  
DE VERDURES**

POLLASTRE AMB  
TOC DE MEL

ENCIAM I API  
PA INTEGRAL  
FRUITA

S1

16 **PATATA I PÈSOL**  
  
LLUÇ AMB  
TOMÀQUET I CEBA

ENCIAM I API

PA INTEGRAL  
IOGURT

17 **LLENTIES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES**  
  
**POLLASTRE A LA  
FARIGOLA**

ENCIAM I PIPES  
PA BLANC  
FRUITA

18 **CREMA DE  
VERDURES**  
  
LLOM AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

PA INTEGRAL  
FRUITA

19 **ARRÒS AMB SALSA DE  
VERDURES**

TRUITA DE PERNIL  
CUIT

ENCIAM I PASTANAGA

PA INTEGRAL  
FRUITA

20 **MACARRONS AMB  
SALSA DE  
CARBASSA I POMA**

GALL DINDI AMB  
XAMPINYONS

PA BLANC  
FRUITA

S2

23 **MONGETA I PATATA**  
  
MANDONGUILLES DE  
VEDELLA AMB SOFREGIT  
DE CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I PIPES  
PA INTEGRAL  
FRUITA

24 **BROU VEGETAL I  
PASTA**  
  
TRUITA DE  
FORMATGE

ENCIAM I OLIVES

PA BLANC  
FRUITA

25 **CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES**  
  
LLUÇ AL FORN AMB  
ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET  
PA INTEGRAL  
FRUITA ÀCIDA

26 **PÍCNIC**

27 **CREMA DE CARBASSA**

POLLASTRE  
ARREBOSSAT I XIPS

ENCIAM I PASTANAGA

PA BLANC  
IOGURT



## CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

Aquesta és una de les cremes preferides per combinar la dolçor natural del moniato amb el sabor de la ceba i el porro sofregits. Un plat de temporada ben nutritiu i suau al paladar.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE

# PROPOSTES DE SOPARS

ambos estela

|    | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1 | GRAELLADA<br>VERDURES DE<br>TEMPORADA<br><br>HAMBURGUESA DE<br>PEIX AMB TORRADA<br>INTEGRAL<br><br>FRUITA TEMPORADA   | MONGETA VERDA I<br>PATATA SALTADA<br>AMB PERNIL<br><br>TRUITA A LA<br>FRANCESA AMB<br>TOMÀQUETS XERRIS<br><br>FRUITA TEMPORADA  | BLEDES I PATATA AL<br>VAPOR<br><br>LLOBARO AL FORN<br>AMB CEBA<br><br>FRUITA TEMPORADA                                  | AMANIDA VERDA<br>AMB OLIVES,<br>CROSTONS DE PA I<br>BROTS DE SOIA<br><br>HAMBURGUESA DE<br>PÈSOLS A LA<br>PLANXA<br><br>FRUITA TEMPORADA | PIZZA DE VERDURES<br>AMB MASSA DE<br>BRÒQUIL<br><br>TASTET D'HUMMUS<br>VARIS AMB<br>BASTONETS<br><br>MATÓ AMB MEL               |
| S2 | CREMA DE<br>CARBASSÓ I PORRO<br>AMB FORMATGE<br><br>REMENAT D'OUS<br>AMB BACON<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA | LLENTIES SALTADES<br>AMB ARRÒS, BLAT<br>DE MORO I TONYINA<br>AL NATURAL<br><br>I OGURT                                          | COLIFLOR GRATINADA<br>AMB FORMATGE<br>EMMENTAL<br><br>GALL D'INDI A LA<br>PLANXA<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA | BRÒQUIL, PATATA I<br>PASTANAGA AL<br>VAPOR<br><br>PIT DE POLLASTRE A<br>LA PLANXA<br><br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA                 | GOT DE BROU<br>VEGETAL<br><br>PANINI INTEGRAL<br>AMB MOZZARELLA I<br>PERNIL AL FORN<br><br>I OGURT                              |
| S3 | AMANIDA AMB<br>ESCAROLA,<br>TOMÀQUET I PIPES<br><br>HAMBURGUESA<br>D'ALBERGÍNIA<br><br>PA<br>MATÓ AMB GERDS           | CUS CÚS AMB<br>VERDURES DE<br>TEMPORADA<br><br>LLOM A LA PLANXA<br>POMA AMB I OGURT                                             | QUINOA AMB<br>VERDURES<br>SALTEJADES<br><br>VERAT A FORN<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA                             | AMANIDA DE<br>CIGRONS AMB<br>XERRIS, CEBA<br>TENDRA I BLAT DE<br>MORO<br><br>POLLASTRE A LA<br>PLANXA<br>FRUITA TEMPORADA                | CREMA DE<br>VERDURES AMB<br>CROSTONS DE PA I<br>OLI VERGE<br><br>ENTREPÀ PLANXAT<br>AMB TONYINA I<br>FORMATGE<br>BEGUDA VEGETAL |
| S4 | BROU VEGETAL AMB<br>FIDEUS DE CIGRONS<br><br>BACALLÀ AL FORN<br>AMB CEBA I PEBROT<br><br>PA INTEGRAL<br>POMA          | MILL BULLIT AMB<br>ESPINACS BABY<br>SALTATS<br><br>CUIXA DE<br>POLLASTRE AL FORN<br>AMB CEBA<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA | TOMÀQUETS<br>FARCITS D'ARRÒS<br>AMB PEBROTS<br>TRICOLORS<br><br>SARDINETES AMB<br>TORRADA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA  | AMANIDA VERDA<br>AMB ALVOCAT I<br>OLIVES NEGRES<br><br>FAJITA FARCIDA AMB<br>VERDURES I<br>POLLASTRE<br>I OGURT                          | PIZZA AMB BASE DE<br>CARBASSÓ I<br>ALBERGÍNIA AMB<br>FORMATGE I GALL<br>D'INDI<br>AMANIDA VERDA<br>I OGURT                      |
| S5 | BLAT SARRAÍ AMB<br>VERDURES<br>SALTEJADES<br><br>OUS FARCITS AMB<br>BEIXAMEL<br>FRUITA TEMPORADA                      | CREMA DE<br>VERDURES DE<br>TEMPORADA<br><br>TRUITA DE PATATA I<br>CEBA<br>PA INTEGRAL<br>I OGURT                                | GRAELLADA<br>VERDURES<br><br>GALL D'INDI<br>ARREBOSSAT<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA TEMPORADA                               | QUINOA AMB<br>VERDURES DE<br>TEMPORADA<br><br>SALMÓ PLANXA AMB<br>BASTONETS DE<br>PASTANAGA<br>FRUITA TEMPORADA                          | AMANIDA DE<br>CANONGES I BROTS<br>DE SOIA<br><br>QUICHE VEGETAL<br>AMB QUATRE<br>FORMATGES<br>POMA AL FORN                      |

## 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.
- logurt 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](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.