

# NOVEMBRE



S4

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



2  
**MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA PIPESTO**  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET  
PA BLANC I FRUITA  
**integral**

3  
MONGETA I PATATA  
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS  
**BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT**

TASTETS



Blau o FRESH



S5

6  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
**BOTIFARRA DE PORC AL FORN**  
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

7  
BROU VEGETAL I PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES  
PA BLANC I FRUITA

8  
CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT

9  
**PASTA INTEGRAL AMB VERDURES I FORMATGE**  
VEDELLA AMB XAMPINYONS  
PA BLANC I FRUITA

10  
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
**PEIX FRESC**  
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA



S1

13  
LENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
LLUÇ PLANXA/FORN AMB ALL I JULIVERT  
**BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA**

14  
MONGETA I PATATA  
POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA  
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

15  
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

16  
**ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES**  
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN  
TASTET DE SEQUES, PA BLANC I FRUITA

17  
CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**



S2

20  
BROU D'AU I PASTA  
GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURES  
PA INTEGRAL I FRUITA

21  
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES  
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA  
PA BLANC I FRUITA

22  
BRÒCOLI I PATATA  
POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO  
**TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT**

23  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA  
PA BLANC I FRUITA

24  
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES O BULLITS AMB OLI OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA ÀCIDA**



S3

27  
CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS DE PA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS  
PA INTEGRAL I FRUITA

28  
**PASTA AMB VERDURES O CARBASSA I POMA**  
ALETES DE POLLASTRE AL FORN  
**TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA BLANC I FRUITA**

29  
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

30  
PÈSOL I PATATA  
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN  
**BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**



## SOSTENIBLE

ET SUMES A LA SETMANA DE PREVENCIÓ DE RESIDUS?

Cada curs participem en les activitats de la Setmana Europea de Prevenció de Residus i aquest any es centren en la reducció i reutilització d'envasos. Els nens i nenes fan màgia donant una segona vida als materials de l'escola durant la #EWWR



# PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SOPA AMB BROU VEGETAL

BROQUETA DE GALL DINDI I VERDURA DE TEMPORADA

PLÀTAN

TOMÀQUET AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA

PA INTEGRAL I MELÓ

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL

HAMBURGUESA DE CIGRONS I MINI PANOTXA DE BLAT DE MORO

PERA

CREMA DE VERDURES

VERAT A LA PLANXA AMB ARRÒS INTEGRAL

IOGURT

COLIFLOR GRATINADA AL FORN

REMENAT D'OU I XAMPINYONS

PA INTEGRAL I PRÉSSEC

S2

CREMA FREDA DE PORRO

GALL DINDI A LA PLANXA AMB VOLCÀ DE QUINOA

MANDARINA

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB PEBROT, CEBA I PATATA I SALSÀ DE TOMÀQUET

PA INTEGRAL I KIWI

BLEDES I PATATA AL VAPOR

OUS FARCITS AMB PEBROT VERMELL I FORMATGE RATLLAT

POMA

BARQUETES D'ENDÍVIA, AMB TOMÀQUET I FORMATGE

HAMBURGUESA DE SALMÓ I ARRÒS INTEGRAL

PRÉSSEC

AMANIDA AMB POMA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO

BACALLÀ AL FORN

PA INTEGRAL I IOGURT

S3

AMANIDA D'ESPINACS AMB RAVES I PASTANAGA RATLLADA

TRUITA DE CARBASSÓ

PA INTEGRAL I PLÀTAN

BRÒQUIL AL VAPOR

MANDONGUILLES DE LLENTIES, ARRÒS I CARBASSA

PA INTEGRAL I IOGURT

ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES, BONÍTOL I FORMATGE

PA INTEGRAL I KIWI

SOPA AMB BROU VEGETAL

GALL DINDI AMB GUARNICIÓ DE PEBROT I CEBA

POMA

PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS AMB BASE DE COLIFLOR

AMANIDA VERDA

PERA

S4

CARBASSÓ FARCIT AMB PROTEÏNA DE PÈSOL, SALSÀ DE TOMÀQUET I CEBA

PA INTEGRAL I MANDARINA

CUSCÚS AMB VERDURETES

POLLASTRE A LA CASSOLA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I POMA

IOGURT

CREMA DE VERDURES

OUS AL FORN AMB PEBROT VERD I VERMELL

PA INTEGRAL I PRÉSSEC

GRAELLADA DE VERDURES

VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURETES I PATATA

PA INTEGRAL I PERA

VARETES CASOLANES DE SALMÓ EMPANADES AL FORN AMB GUARNICIÓ DE BRÒQUIL I MONIATO

PLÀTAN

S5

BLEDES I PATATA AL VAPOR

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA A LA PLANXA

PA INTEGRAL I POMA

SOPA AMB BROU VEGETAL

TRUITA D'ESPINACS

PA INTEGRAL I IOGURT

FAJITAS FARCIDES AMB SALTAT TRICOLOR DE PEBROT AMB CEBA I POLLASTRE

AMANIDA VERDA

PLÀTAN

BRÒQUIL I XAMPINYONS SALTATS AMB SALSÀ DE SOJA

BACALLÀ AL FORN AMB VOLCÀ D'ARRÒS INTEGRAL

MANDARINA

AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET XERRI, PEBROT I FORMATGE A DAUS

PA INTEGRAL I KIWI

## ESMORZARS



- Porridge de civada amb plàtan i gerds
- Torrada integral d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i pera
- Entrepà integral de truita francesa
- Cake ràpid de poma, canyella i civada i un got de llet/ beguda vegetal i toppings de xocolata 85%

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

## A MIG MATÍ

- Kiwi i ametlles
- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i plàtan
- Enrotllat de gall dindi, tomàquet i formatge tipus crema
- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i poma
- Pera i grapat de nous



## BERENARS

- Mandarina i mini entrepà integral de pernil
- Un grapat d'avellanes i taronja
- Iogurt amb fruits del bosc
- Batut de fruita de temporada i avellanes
- Kiwi i mini entrepà d'humus amb tomàquet

CAKE RÀPID DE POMA, CANYELLA I CIVADA

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!





# MENÚS AMB SORPRESA!



campos estela  
sabe que alimenta

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:



Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). Al plafó de l'escola informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides i del peix del dia. L'escola disposa del llistat d'ingredients de cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web [www.camposestela.com](http://www.camposestela.com). 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.



Projecte de sensibilització sobre el malbaratament d'aliments a l'escola