

DESEMBRE

RÈGIM

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S3

2
MONGETA I PATATA
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
AMANIDA, PABLANCI
I OGURT desnatat

3
BRÒQUIL I
PATATA
BISTEC PLANXA
ENCIAM I BLAT, PA
INTEGRAL I
FRUITA

4
MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I
JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET, PA
INTEGRAL I **FRUITA**

5
FESTA



S4

9
MENESTRA DE
VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

10
BRÓCOLI I PATATA
LLOMPLANXA I
AMANIDA
PA BLANC I FRUITA

11
COL-I-FLOR I PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PLA INTEGRAL I
OGURT desnatat

12
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
PABLANCI I FRUITA

13
LLENTIES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
BACALLÀ PLANXA
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I **TRIALA**
FRUITA

S5

16
MENESTRA DE
VERDURES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA
AMANIDA, PA BLANC I
FRUITA

17
CREMA DE
PASTANAGA
LLUÇ PLANXA I
AMANIDA
PA INTEGRAL I FRUITA

18
MONGETA VERDA I
PATATA
POLLASTRE A LA
LLIMONA
AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA

19
BRÓCOLI I PATATA
SALMÓ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I OGURT
desnatat

20
DINAR DE NADAL

23

24

25

26

27

30

31



Escudella i Carn d'Olla

El plat de les àvies quan s'acosta el fred sempre fa festa als menjadors i és un bon motiu per felicitar la feina ben feta. Visca les cuineres!

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| S1 | CREMA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBA POMA | GRAELLADA DE VERDURES FAJITAS DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR IOGURT | BROU D'AU I PASTA TRUITA DE CARBASSÓ PLÀTAN | MINISTRA DE VERDURES GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES I ARRÒS MANDARINA | AMANIDA AMB MANGO I ALVOCAT HAMBUGUESA DE LLEGUM I ARRÒS PERA |
| S2 | ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARBASSÓ IOGURT | CREMA DE VERDURES BROQUETES DE SALMÓ I VERDURES GUARNICIÓ D'ARRÒS I POMA | CUSCÚS AMB VERDURETES I POLLASTRE PLÀTAN | BRÒCOLIAL VAPOR LLENTIES SALTADES AMB CARBASSÓ I PERNIL TARONJA | TOMÀQUET AL FORN GRATINAT REMENAT D'OU I XAMPINYONS PERA |
| S3 | COLIFLOR I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PEBROT PLÀTAN | ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS SALMÓ AL FORN AMB PATATA I CEBA PERA | CREMA DE VERDURES GALL DINDI AMB VERDURETES I ARRÒS POMA | BROU VEGETAL I PASTA LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET MANDARINA | MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT |
| S4 | ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA LLUÇ AL FORN AMB VERDURA I PATATA PLÀTAN | PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL GALL DINDI PLANXA AMB PATATA TARONJA | MONGETA VERDA I PATATA HAMBUGUESA DE POLLASTRE I GUARNICIÓ DE PEBROT PERA | CREMA DE VERDURES OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET POMA | PIZZA AMB BASE DE BRÒCOLI, FORMATGE I GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT |
| S5 | MONGETA I PATATA CIGRONS SALTATS AMB VERDURES DE TEMPORADA TARONJA | PANCAKE DE COLIFLOR I FORMATGE AMANIDA AMB XERRIS PLÀTAN | AMANIDA DE QUINOÀ, CARBASSA I TOMÀQUET XERRI MANDONGUILLES DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS IOGURT | BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATA I GUARNICIÓ DE CARBASSÓ PERA | BRÒCOLI I PATATA BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AMB SALSÀ DE IOGURT POMA |

ESMORZARS

- Entrepà d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Wrap amb formatge crema, gall dindi i enciam + got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i pera
- Torrada amb truita francesa i tomàquet
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i plàtan
- Cookies casolanes de civada i poma
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i poma
- Grapat de fruits secs i plàtan

BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i poma
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

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

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 per als 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 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. 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 necesiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó 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.