

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures de temporada

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa blanc. Fruita

MEATLESS DAY

2

Arròs amb salsa de verdures

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

Pa integral logurt artesà

3

Coliflor i patata

Wok de gall dindi i verdures

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

TU TRIES SALSA

4

Llenties estofades amb hortalisses

Bunyols de bacallà casolans. Enciam i panses

Pa integral Fruita àcida

FET AL COL·LE

S5

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

INTEGRAL

8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc estofada amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre a la llimona Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Macarrons amb **salsa de carbassa i poma** o **salsa de tomàquet**

Lluc, al forn amb all i julivert enciam i tomàquet

Pa blanc. logurt artesà

11

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de patates

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

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals. Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa vegetal. Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita

MEATLESS DAY

17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa blanc Fruita àcida

18

Brou vegetal i pasta

Peix fresc Enciam i blat de moro

Pa blanc logurt artesà

BLAU FRESH

S2

21

Llenties estofades amb hortalisses

Truita a la francesa Enciam i tomàquet

Pa blanc Fruita àcida

22

Coliflor i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

23

Crema de verdures de temporada

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 carbonara vegetal

Lluc, al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. **Tastet hummus cigró.** Fruita

TASTETS

S3

28

Arròs amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella d'Osona Enciam i blat

Pa integral. Fruita

DE COMARQUES

29

Sopa de peix i pasta

Aletes de pollastre al forn Enciam i pipes

Pa blanc logurt artesà

30

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de ceba 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 plafó 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 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.