

OCTUBRE

RÈGIM

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

Crema de verdures
de temporada

Bistec planxa*

Amanida*

Pa blanc. Fruita



2

Mongeta i patata*

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

Pa integral
logurt artesà

3

Coliflor i patata

Gall dindi planxa*

Arròs saltat

Pa blanc. Fruita

4

Llenties estofades amb hortalisses
Bacallà planxa*
Enciam i panses

Pa integral
Fruita àcida



S5

7

Brócoli i patata*

Hamburguesa de vedella
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita



8

Crema de pastanaga i crostons de pa casolans

Magra de porc planxa* amb xampinyons

Pa integral Fruita àcida

9

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn a la llimona
Enciam i olives

Pa integral. Fruita

10

Menestra de verdures*

Lluç 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



S1

14

Crema de verdures de temporada

Llom planxa i amanida*

Pa blanc. Fruita

15

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb herbes provençals.
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

16

Col-i-flor i patata*

Hamburguesa vegetal al forn.

Bastonets de pastanaga fresca

Pa blanc. Fruita



17

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de carbassó

Pa blanc
Fruita àcida

18

Mongeta i patata*

Lluç planxa*
Enciam i blat de moro

Pa blanc
logurt artesà



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

GALL dindi planxa*

Amanida*

Pa integral
Fruita



24

Menestra de verdures*

Magra de porc planxa*

Enciam i olives

Pa blanc
logurt artesà



25

Mongeta i patata*

Lluç al forn amb all i julivert

Tria l'amanida. Tasta hummus cigrò. Fruita



S3

28

Brócoli i patata*
Hamburguesa de vedella d'Osona
Enciam i blat

Pa integral. Fruita



29

Mongeta i patata*

Aletes de pollastre al forn
Enciam i pipes

Pa blanc
logurt artesà

30

Menestra de verdures*

Truita de ceba
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

31

FESTA DE LA CASTANYADA



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.