

# OCTUBRE

TRITURAT

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S4

1

**Crema de verdures**  
de temporada

**Lluç planxa\***

Fruita



2

Mongeta i patata  
Pollastre al forn amb  
herbes provençals.

logurt artesà

3

Coliflor i patata  
Wok de gall dindi  
i verdures

Fruita

4

Llenties estofades  
amb hortalisses

**Bunyols de bacallà  
casolans.**

Fruita



S5

7

**Brócoli i patata**

Hamburguesa  
de vedella

Fruita



8

Crema de  
pastanaga

Magra de porc estofada  
amb xampinyons

fruita

9

Mongeta  
verda i patata

Pollastre  
a la llimona  
Fruita

10

Menestra de verdures

Lluc al forn amb  
all i julivert enciam  
i tomàquet  
logurt artesà

11

Mongetes  
estofades amb  
hortalisses

Truita de patates

fruita

S1

14

Crema de verdures  
de temporada

Carn vermella\*

Fruita

15

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb  
herbes provençals.

Fruita

16

**Col-i-flor i patata**

**Hamburguesa  
vegetal.**

Fruita



17

Cigrons estofats  
amb hortalisses

Truita de carbassó

Fruita

18

mongeta i patata

**Lluç planxa**

logurt artesà

S2

21

Llenties estofades  
amb hortalisses

Truita a la francesa  
Fruita

22

Coliflor i patata

Pollastre al forn  
amb poma i ceba

Fruita

23

Crema  
de verdures  
de temporada

**Gall dindi planxa**

Fruita

24

Menestra de  
verdures

Magra  
de porc rostida

logurt artesà

25

Mongeta i patata

Lluc al forn  
amb all i julivert

Fruita

S3

28

Brócoli i patata

Hamburguesa de  
vedella d'Osona

Fruita



29

mongeta i patata

Pollastre al forn

logurt artesà

30

Mongetes  
estofades amb  
hortalisses

Truita de ceba

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 plafo 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 plafo del centre. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" 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.