

# SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

S1

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Truitada francesa  
**Bastonets de pastanaga fresca**

Pa blanc. Fruita



10

**Cigrons** estofats amb hortalisses

**Hamburguesa vegetal**  
Enciam i tomàquet

Pa integral  
Fruita àcida



11



12

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb herbes provençals  
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

13

Espaguetis integrals amb **salsa pipesto**

Lluç al forn amb all i julivert  
Enciam i blat de moro

Pa blanc  
logurt artesà



S2

16

Llenties estofades amb hortalisses

Truitada de patates  
Enciam i tomàquet

Pa blanc  
Fruita àcida

17

Mongeta verda i patata

Pollastre al forn amb poma i ceba  
Enciam i pipes

Pa integral. Fruita

18

Crema de verdures

**Lasanya vegetal casolana**

Pa integral. Fruita



19

Arròs amb salsa de tomàquet

Magra de porc rostida  
Enciam i olives

Pa blanc  
Fruita

20

Macarrons amb salsa de carbassa i poma

Lluc, al forn amb all i julivert.  
**Tria l'amanida**  
Pa integral. logurt artesà



S3

23

Arròs amb salsa de verdures

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

Pa integral. Fruita



24

Amanida de pasta amb ou dur

Aletes de pollastre al forn.  
Enciam i pipes

Pa blanc  
Fruita



25

Mongetes estofades amb hortalisses

Truitada de carbassó  
Enciam i tomàquet

Pa integral. Fruita

26

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb ceba i pebrot  
Enciam i panses

Pa blanc. Fruita

27

Crema de verdures de temporada

**Fideuà de peix**

Pa integral. **logurt artesà**



S4

30

**Macarrons integrals** amb salsa de tomàquet

Truitada a la francesa  
Enciam i olives

Pa integral. Fruita



## Pasta amb salsa de carbassa i poma

Carbassa i pomes rostides al forn és la base per a preparar una salsa lleugera ideal per acompanyar els nostres plats de pasta preferits.

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](http://www.camposestela.com). Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.