

MENÚ ESCOLAR

camposestela.com

1r Trimestre 2025

campos estela

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre espai migdia amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes.



@camposestelacom



@camposestela



@camposestela1968



SETEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

8 ARRÒS BLANC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
HAMBURGUESA
VEGETAL
BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA
PA INTENGRAL
FRUITA



DIMARTS

9 GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

DIMECRES

10 CREMA DE
VERDURES
ROSTIT DE POLLASTRE
DE PINÓS AMB HERBES
PROVENÇALS
ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA



DIJOUS

11

DIVENDRES

12 PASTA AMB
PIPESTO
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA INTEGRAL
IOGURT

15 GUISAT DE
LLENTIES AMB
VERDURES
TRUITA A LA
FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
PA INTENGRAL
FRUITA ÀCIDA

16 BULLIT DE PATATA,
PASTANAGA I
MONGETA
ROSTIT DE MAGRA DE
PORC
ENCIAM I PIPES
PA BLANC
FRUITA

17 PASTA AMB SALSA
DE CARBASSA I POMA
ROSTIDA
SALMÓ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT



18 CREMA DE CARBASSÓ
LASSANYA VEGETAL
PA BLANC
FRUITA



19 ARRÒS BLANC AMB
SALSA D'HORTALISSES
ROSTIT D'ALETES DE
POLLATRE
PA INTEGRAL
FRUITA



22 CREMA DE
PASTANAGA AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
PA BLANC
FRUITA

23 GUISAT DE
MONGETES BLANQUES
AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

24 PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE
ROSTIT DE POLLASTRE
AMB CEBA I POMA
ENCIAM I PANSES
PA INTEGRAL
IOGURT



25 ARRÒS
AMB VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT DE
MORO
PA BLANC
FRUITA



26 BULLIT DE
BRÒCOLI I PATATA
ESTOFAT DE GALL
DINDI AMB
XAMPINYONS
ENCIAM I PASTANAGA
PA INTEGRAL
FRUITA



29 BULLIT DE
PASTANAGA,
MONGETA I COLIFLOR
FIDEUÀ DE PEIX
PA BLANC
FRUITA



30 BULLIT DE
PATATA I PÈSOLS
SALSITXES DE PORC
AL FORN
ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA



PASTA AMB PESTO DE PIPES I ALFÀBREGA

La nostra recepta de pesto amb alfàbrega fresca, oli d'oliva, formatge i pipes és ideal per acompanyar els plats de pasta. Us animeu a preparar-la? No us perdeu el pas a pas al nostre blog!

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

OCTUBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO
ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT

7 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES O BULLIT DE CIGRONS
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

8 BROU DE VEDURES I FIDEUS
ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA
PATATES DELUXE CASOLANES PA INTEGRAL FRUITA

9 CREMA DE VERDURES
PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE LLENTIES
PA BLANC FRUITA

10 ARRÒS AMB VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA

13 ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA PA INTEGRAL FRUITA

14 GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TRIA INGREDIENTS DE L'AMANIDA PA BLANC FRUITA ÀCIDA

15 CREMA DE VERDURES
ROSTIT DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA

16 BULLIT DE COLIFLOR I PATATA
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES PA BLANC FRUITA

17 PASTA AMB PIPESTO
LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL IOGURT

20 GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA

21 BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA
ROSTIT DE MAGRA DE PORC
ENCIAM I PIPES PA BLANC FRUITA

22 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA ROSTIDA
SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT

23 CREMA DE CARBASSÓ
LASANYA VEGETAL
PA BLANC FRUITA

24 ARRÒS BLANC AMB SALSA D'HORTALISSES
ROSTIT D'ALETES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL FRUITA

27 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC FRUITA

28 GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL

29 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE
POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I POMA
ENCIAM I PANSES PA INTEGRAL IOGURT

30 ARRÒS AMB VERDURES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT DE MORO PA IBLANC FRUITA

31 TRIEM MENÚ



MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA POMODORO

La nostra salsa pomodoro, feta amb tomàquet i un toc de poma dona una dolçor molt suau a aquesta recepta de mandonguilles. Un plat de tota la vida amb un petit gir que agrada a tothom.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

NOVEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

BULLIT DE
PASTANAGA,
MONGETA I COLIFLOR

FIDEUÀ DE PEIX

PA BLANC
FRUITA

4

BULLIT DE PATATA I
PÈSOLS

SALSITXES DE PORC
AL FORN

ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL

BATUT DE IOGURT I
PLÀTAN

6

GUISAT DE
LLENTIES AMB
VERDURES

OUS AL FORN AMB
TOMÀQUET O AMB
BEIXAMEL

ENCIAM I PASTANAGA
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

7

CREMA DE CARBASSA

WOK DE POLLASTRE
AMB VERDURES

ARRÒS SALTAT
PA INTEGRAL
FRUITA

10

BULLIT DE MONGETA
TENDRA I PATATA

MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB
POMODORO

ENCIAM I BLAT DE MORO
PA BLANC
IOGURT

11

GUISAT DE CIGRONS
AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

12

BROU DE
VERDURES I FIDEUS

ROSTIT DE
POLLASTRE A LA
LLIMONA

PATATES DELUXE
CASOLANES
PA INTEGRAL
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES

COTTAGE PIE DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

14

ARRÒS BLANC AMB
SALSA DE VERDURES

BUNYOLS DE
BACALLÀ

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
TRIA LA FRUITA

17

ARRÒS BLANC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA
PA INTEGRAL
FRUITA

18

GUISAT DE
MONTGETES
BLANQUES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

TRIA L'AMANIDA
PA BLANC
FRUITA ÀCIDA

19

CREMA DE
VERDURES VERDES

ROSTIT DE
POLLASTRE AMB
HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I PIPES
PA INTEGRAL
FRUITA

20

BULLIT DE
COLIFLOR I PATATA

ESTOFAT DE
VEDELLA D'OSONA
AMB XAMPINYONS

ENCIAM I OLIVES
PA BLANC
FRUITA

21

PASTA AMB PIPESTO

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT
DE MORO
PA INTEGRAL
IOGURT

24

GUISAT DE LLENTIES
AMB VERDURES

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE
PA INTEGRAL
FRUITA ÀCIDA

25

BULLIT DE PATATA,
PASTANAGA I
MONGETA

ROSTIT DE MAGRA DE
PORC

ENCIAM I PIPES
PA BLANC
FRUITA

26

PASTA AMB SALSA
DE CARBASSA I POMA
ROSTIDA O SALSA DE
TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I TOMÀQUET
PA INTEGRAL
IOGURT

27

CREMA DE
CARBASSÓ

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LLENTIES

PA BLANC
FRUITA

28

TRIEM
MENÚ

FIDEUÀ DE PEIX

Amb aquesta recepta incorporem al menú un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina mediterrània. Elaborada amb un saborós sofregit i un brou de peix, la nostra fideuà ens porta els sabors de la mar a taula.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

DESEMBRE

BASAL

campos estela

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE PA BLANC FRUITA	2 GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL	3 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET ROSTIT DE POLLASTRE AMB CEBA I POMA ENCIAM I PANSES PA INTEGRAL IOGURT	4 ARRÒS AMB VERDURES PEIX FRESC ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC FRUITA	5 BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL TRIA LA FRUITA
8	9 BULLIT DE PASTANAGA, MONGETA I COLIFLOR FIDEUÀ DE PEIX PA BLANC FRUITA	10 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL BATUT DE IOGURT I PLÀTAN	11 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES OUS AL FORN AMB TOMÀQUET O AMB BEIXAMEL ENCIAM I PASTANAGA PA BLANC FRUITA ÀCIDA	12 CREMA DE CARBASSA WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ARRÒS SALTAT PA INTEGRAL FRUITA
15 BULLIT DE MONGETA TENDRA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB POMODORO ENCIAM I BLAT DE MORO PA BLANC IOGURT	16 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES TRUITA D'ESPINACS ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA	17 ARRÒS AMB TOMÀQUET ROSTIT DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA	18 CREMA DE VERDURES VERDES PASTA INGRAL AMB BOLONYESA VEGETAL PA BLANC FRUITA	19



ROSTIT DE POLLASTRE AMB LLIMONA

El nostre rostit de pollastre fet amb un llimona segueix una recepta senzilla i plena de frescor. El suc natural de llimona aporta un punt cítric que ressalta el sabor de la carn, mentre que el julivert fresc hi dona un toc aromàtic i lleuger.

DESCOBREIX MÉS RECEPTES AL NOSTRE BLOG

PROPOSTES DE SOPARS

campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S1	PASTÍS FRED DE TONYINA AMB PA INTEGRAL I MAIONESA CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA PRÈSSEC	AMANIDA VERDA AMB OLIVES I BLAT SALMÓ AMB PATATA AL CALIU MELÓ	AMANIDA DE XERRIS AMB MOZZARELLA HAMBURGUESA VEGETAL DE FORMATGE PLÀTAN	PÈSOLS SALTATS AMB BACÓ OUS DE GUATLLA A LA PLANXA IOGURT NATURAL	GASPATXO DE MADUIXA PIZZA AMB BASE DE PIT DE POLLASTRE, CARBASSÓ I 4 FORMATGES KIWI
S2	CREMA DE PASTANAGA, CARBASSA I PATATA SALMÓ A LA PLANXA MATÓ AMB MEL	AMANIDA D'ARRÒS MUSCLOS AL VAPOR POMA	AMANIDA DE CUSCÚS AMB XERRIS I CANONGES TRUITA DE FORMATGE MELÓ	MACARRONS AMB SALSA TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT SALSITXES D'AU A LA PLANXA PRÈSSEC	PANCAKES DE COLIFLOR I QUATRE FORMATGES HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA CIRERA
S3	AMANIDA DE PASTA AMB CANONGES OUS AMB BEIXAMEL KIWI	MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR SEITONS A LA PLANXA MELÓ	AMANIDA VERDA AMB OU DUR I TONYINA TORRADA DE PA AMB FORMATGE IOGURT GREC	CREMA DE PORRO I PATATA AMB FORMATGE BROQUETES DE PIT DE POLLASTRE AMB XERRIS NECTARINA	QUICHE DE CARBASSÓ I BACÓ AMB MOZZARELLA AMANIDA DE BLAT DE MORO I COGOMBRE SÍNDRIA
S4	CREMA DE CARBASSÓ I PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT PRÈSSEC	ESPAGUETTIS D'ARRÒS AMB PESTO I FORMATGE PARMESÀ LLOBARRO AL FORN AMB PASTANAGA BABY SÍNDRIA	CUSCÚS AMB VERDURETES I XERRIS GALL DINDI AMB GÍRGOLES A LA PLANXA MELÓ	BRÓCOLI GRATINAT AMB NATA I FORMATGE AL FORN O FREGIDORA D'AIRE MUSCLOS A LA MARINERA CUALLADA	AMANIDA D'ESPINACS BABY AMB BLAT DE MORO GOFRES DE FORMATGE I PERNIL POMA AL FORN
S5	MELÓ AMB PERNIL TORRADA DE PA AMB FORMATGE COTTAGE I ESPINACS BABY NECTARINA	GASPATXO BLEDES AMB PATATA BULLIDA I BACON MATÓ AMB MEL	AMANIDA DE QUINOA AMB BLAT, CANONGES, XERRIS I TONYINA TRUITA A LA FRANCESA SÍNDRIA	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA KIWI	SOPA DE MELÓ CREPS DE FARINA D'AMETLLES AMB FORMATGE CREMA I PERNIL CIRERA

ESMORZARS

- Beguda vegetal amb flocs de civada integral i rondanxes de plàtan amb grapat de fruits secs.
- Creps amb "nutella" saludable (recepta amb cacau 100% pur, beguda d'avellanes i dàtils)
- Gofres amb salmó fumat i formatge cottage.
- Entrepà integral d'alvocat i olivada.
- Got de llet amb galetes casolanes de xocolata.
- Iogurt amb fruita tallada petita i cereals integrals.
- Porridge de civada i plàtan amb canyella i panses.

A MIG MATÍ

- Poma amb grapat de fruits secs.
- Mufins casolans integrals amb farina de festucs.
- Galetes casolanes de nous i xocolata negra.
- Entrepà integral amb pasta de sèsam i crema de dàtils.
- Barretes integrals amb préssec.
- Rodanxes de pinya amb coquetes d'arròs.

BERENARS

- Brownie de xocolata i plàtan amb farina d'ametlles.
- Poma al forn amb bastonets integrals de pipes.
- Meló amb bastonets de formatge.
- Bol de iogurt grec amb fruits secs i maduixa trossejada.
- Batut de plàtan amb beguda vegetal i canyella.
- Kiwi amb mufins casolanes.
- Pa de pessic de poma amb farina de civada.
- Creps de "nutella" saludable/salmó fumat/formatge/ alvocat.
- Coquetes de blat de moro amb pernil gall dindi i formatge.
- Mató o iogurt natural amb fruits secs i peça de fruita.

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 CODINUCAT 001027). Al plafó del centre informarem de la fruita de cada dia, dels ingredients de les amanides. 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 necessiten, seran modificats. En funció del canvi, la resta de la setmana tindrà modificacions que anunciarem al plafó del centre o pels canals de comunicació establerts. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "Menú" de la nostra web www.camposestela.com. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.