

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
S4	<p><b>3</b></p> <p>FESTA</p>	<p><b>4</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses i patata</p> <p>Enciam i pastanaga rallada i pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Brou vegetal i pasta</p> <p>Truita de patates</p> <p>Enciam i olives pa integral</p> <p>Fruita</p> <p><b>100% INTEGRAL</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Arròs integral</b> amb salsa de verdures</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet i pa integral</p> <p>Iogurt</p>	<p><b>7</b></p> <p>Bròcoli i patata</p> <p><b>Conill rostit amb xampinyons</b></p> <p>pa integral</p> <p>Fruita</p>
S5	<p><b>10</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Truita de patates i enciam i tomàquet</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arròs amb hortalisses</p> <p><b>Bunyols de bacallà</b></p> <p>Enciam i pastanaga rallada i pa integral</p> <p>Fruita</p> <p><b>FET AL COL·LE</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Trinxat de coli i patata</p> <p>Mandonguilles de vedella amb sofregit de ceba i tomàquet</p> <p>pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>Mongetes estofades amb hortalisses i arròs</p> <p>Enciam i olives i pa integral</p> <p>Fruita àcida</p>	<p><b>14</b></p> <p>Brou de peix i pasta</p> <p>Pollastre amb salsa de moniato</p> <p>Enciam i blat i pa integral</p> <p><b>logurt</b></p>
S1	<p><b>17</b></p> <p>Cuscús amb verdures i vedella</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons</p> <p>pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga rallada i pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Mongeta amb patata</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Enciam i blat i pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Cigrons estofat amb hortalisses i patata</p> <p>Enciam i tomàquet i pa integral</p> <p>Batut de iogurt i plàtan</p>
S2	<p><b>24</b></p> <p>Brou vegetal i pasta</p> <p>Truita de patates i enciam amb pastanaga rallada</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Llenties estofades amb hortalisses i arròs</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita àcida</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de moniato, porro i ceba</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa vegetal</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p> <p><b>MEATLESS DAY</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>Patata amb pèsols</p> <p>Pollastre estofat amb verdures</p> <p>pa integral</p> <p>Fruita àcida</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p><b>Lluç al forn amb ceba i tomàquet</b></p> <p>pa integral</p> <p>Iogurt</p>
S3	<p><b>31</b></p> <p><b>Pasta integral amb salsa de tomàquet amb formatge</b></p> <p>Bacallà al forn amb patata i pebrot</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita</p>				



## 27 de març: Dia Mundial del Teatre

Treballem activitats relacionades amb l'expressió i les arts escèniques per retre un homenatge al món del teatre. Alhora treballem la creativitat, el treball en equip i les emocions.

[VISITA EL NOSTRE BLOG](#)

# PROPOSTES DE SOPARS campos estela

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJ OUS	DIVENDRES
S1	ALBERGÍNIA FARCIDA AMB TONYINA I GRATINADA  PA INTEGRAL  PERA	BROU D'AUI PASTA  TRUITA FRANCESA AMB XERRIS AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  IOGURT	AMANIDA D'HIVERN AMB TARONJA I QUINOA  SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES  POMA	PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE  AMANIDA AMB OLIVES  MANDARINA	ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT  PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA I ARRÓS INTEGRAL  PERA
S2	BRÓCOLI I PATATA  BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  PLÀTAN	GRAELLADA DE VERDURES  BROQUETES DE GALL D'INDI I BONIATO  IOGURT	SALTAT DE VERDURES AMB SALSA DE SOJA  HAMBURGUESA DE LLENTIA VERMELLA I ARRÓS  POMA	TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  REMENAT D'OU I XAMPINYONS  PERA	CUSCÚS AMB VERDURETES DE TEMPORADA I POLLASTRE  MANDARINA
S3	ARRÓS TRES DELÍCIES: PASTANAGA, PÈSOLS I TRUITA  GUARNICIÓ D'ENCIAM AMB PIPES I XERRI  PLÀTAN	BROU VEGETAL I PASTA  BASTONETS CASOLANS DE SALMÓ AL FORN I GUARNICIÓ VERDURA  PERA	CREMA DE VERDURES  GALL D'INDI AMB VERDURETES  PA INTEGRAL  IOGURT	MONGETA I PATATA  OUS AL FORN AMB VERDURES I TOMÀQUET  POMA	CIRONS ESTOFATS AMB VERDURETES I ARRÓS DE GUARNICIÓ  TARONJA
S4	MINESTRA DE VERDURES  HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE BONIATO  PLÀTAN	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I PEBROT  PA INTEGRAL  POMA	QUINOA AMB VERDURES DE TEMPORADA I OU A LA PLANXA  IOGURT	LLENTIES SALTADES AMB BLEDES I PERNIL CURAT  PA INTEGRAL  TARONJA	MINI PIZZES AMB BASE DE CARBASSÓ, FORMATGE I TONYINA  AMANIDA VERDA  IOGURT
S5	BRÓQUIL I PATATA  CUIXA DE POLLASTE AL FORN AMB POMA I CEBA  IOGURT	AMANIDA AMB CARABASSA I ALVOCAT  TRUITA FRANCESA  PA INTEGRAL  PLÀTAN	SÍPIA ESTOFADA AMB CARBASSÓ I PASTANAGA  PA INTEGRAL  POMA	GALL D'INDI SALTAT AMB PEBROT TRICOLOR I SALSA DE TOMÀQUET  FAJITA INTEGRAL  PERA	GRAELLADA VERDURES  HAMBURGUESA DE LLEGUM I ARRÓS AMB SALSA DE IOGURT  TARONJA

## ESMORZARS

- Entrepà de truita a la francesa
- Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet en rodanxes i got de llet
- Bol amb grapat de cereals sense sucre i llet/beguda vegetal i maduixes
- Torrada amb alvocat amb tomàquet i formatge
- Porridge de civada amb fruits del bosc i pera

## A MIG MATÍ

- Grapat de fruits secs i poma
- Pancakes de civada i plàtan
- Mini sandvitx d'humus amb tomàquet i oli d'oliva
- Mini bric de llet/beguda vegetal i plàtan
- Grapat de fruits secs i taronja

## BERENARS

- Torrada de pa integral amb crema de cacauet i poma
- Formatge fresc i plàtan
- Grapat de fruits secs i kiwi
- Iogurt natural amb mix de fruites
- Mini entrepà de pernil salat i mandarina

Entrepans de la mida de la mà del nen/a – Àpats amb aigua – La fruita seca: crua o torrada sense sal – Fruites de temporada: taronja, maduixa, mandarina, pera o poma – Entrepans amb oli d'oliva verge extra

# 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 i del peix del dia. 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. 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.