

MENJAR A L'ESCOLA!

POBLES DE LA MEDITERRÀNIA...
I LES SEVES PLANTES AROMÀTIQUES!

PRIMER TRIMESTRE CURS 2015-16



Segueix el dia a dia dels nostres menjadors escolars! Informació, fotos i vídeos de les activitats que fem amb els nens i nenes. No t'ho perdis!



www.facebook.com/CamposEstelaSL



twitter.com/CamposEstelaSL

SETEMBRE

dilluns

dimarts

dimecres

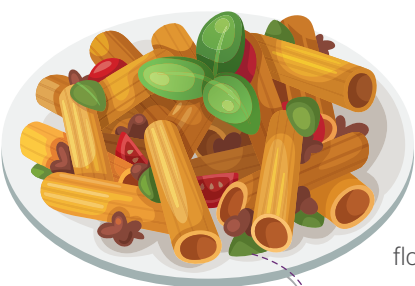
dijous

divendres



S1	14 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ XIPS, PA I FRUITA	15 CREMA DE VERDURES POLLASTRE A LA FARIGOLA XAMPINYONS SALTATS/PA I FRUITA	16 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA D'ESPINACS AMANIDA, PA I FRUITA	17 AMANIDA DE PASTA PEIX AMB ALL I JULIVERT ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT	18 PATATA I MONGETA TENDRA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AMANIDA, PA I FRUITA
S2	21 AMANIDA RUSSA POLLASTRE AMB POMA I CEBA ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA	22 ARRÒS AMB PEIX TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I FRUITA	23 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	24 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	25 CREMA DE CARBASSA FILET D'AU ARREBOSSAT AMANIDA, PA I FRUITA
S3	28 FIDEUS AMB CARN TRUITA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	29 CREMA DE PASTANAGA VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS AMANIDA, PA I FRUITA	30 MONGETA BLANCA AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE AL FORN ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA ÀCIDA		

Bon
appetit!



* **ORENGA** (*Origanum vulgare*). El seu nom significa alegria de la muntanya perquè acostuma a trobar-se als marges dels camps de conreu de les nostres muntanyes. És un dels condiments mediterranis més valorats com a aromatitzants de pizzes i combina molt bé amb el tomàquet. Té propietats antioxidants i desinfectants. Es fan servir les fulles i especialment les flors.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



OCTUBRE

S3					2 PATATA I BRÒCOLI MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA
S4	5 LLENTIES AMB ARRÒS PEIX AMB TOMÀQUET I CEBA ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	6 MACARRONS PIPESTO (ALFÀBREGA , PARMESÀ, PIPES I OLI D'OLIVA) HAMBURGUESA MIXTA AMANIDA, PA I FRUITA	7 PATATA I MONGETA MAGRA DE PORC TOMÀQUET I OLIVES, PA I IOGURT	8 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OU DUR PEIX ARREBOSSAT AMANIDA, PA I FRUITA	9 BROU D'AU I PASTA POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMANIDA, PA I FRUITA
S5	12 FESTA	13 CUSCÚS AMB VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	14 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET GALL D'INDI ESTOFAT AMANIDA, PA I IOGURT	15 CREMA DE CARBASSÓ PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	16 PATATA I COLIFLOR BOTIFARRA AMB SEQUES PA I FRUITA ÀCIDA
S1	19 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	20 CREMA DE VERDURES POLLASTRE A LA FARIGOLA XAMPINYONS SALTATS/PA I FRUITA	21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA D'ESPINACS AMANIDA, PA I FRUITA	22 ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA PEIX AMB ALL I JULIVERT ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT	23 PATATA I MONGETA TENDRA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AMANIDA, PA I FRUITA
S2	26 BROU VEGETAL I PASTA TRUITA DE PATATES ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA	27 ARRÒS AMB PEIX POLLASTRE AMB POMA I CEBA AMANIDA, PA I FRUITA	28 MACARRONS AMB TOMÀQUET I ORENGA PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT	29 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA MIXTA BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA	30 MENÚ DE CASTANYADA



NOVEMBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S3

2 FIDEUS AMB CARN
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA

3 CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS
AMANIDA, PA I FRUITA

4 MONGETA BLANCA AMB VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA ÀCIDA

5 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES
PEIX ARREBOSSAT
ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT

6 PATATA I BRÒCOLI
MANDONGUILLES AMB CEBÀ I TOMÀQUET
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

S4

9 LLENTIES AMB ARRÒS
PEIX AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA

10 MACARRONS PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ, PIPES I OLI D'OLIVA)
HAMBURGUESA MIXTA
AMANIDA, PA I FRUITA

11 PATATA I MONGETA
MAGRA DE PORC
TOMÀQUET I OLIVES, PA I IOGURT AMB MELMELADA I **ESTÈVIA**

12 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET I OU DUR
PEIX ARREBOSSAT
AMANIDA, PA I FRUITA

13 BROU D'AU I PASTA
POLLASTRE ROSTIT A LA LLIJONA
AMANIDA, PA I FRUITA

S5

16 LLENTIES AMB VERDURETES
REVOLTIM D'OU, PATATA I CIBULET
AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA

17 CUSCÚS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
PEIX ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA

18 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET
GALL DINDI ESTOFAT
AMANIDA, PA I IOGURT

19 CREMA DE CARBASSÓ
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA I FRUITA

20 PATATA I COLIFLOR
BOTIFARRA AMB SEQUES
PA I FRUITA ÀCIDA

S1

23 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA

24 CREMA DE VERDURES
POLLASTRE A LA **FARIGOLA**
XAMPINYONS SALTATS/PA I FRUITA

25 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA, PA I FRUITA

26 ESPIRALS AMB SALS DE CARBASSA I POMA
PEIX AMB ALL I **JULIVERT**
ENCIAM, FRUITS SECS, PA I IOGURT

27 PATATA I MONGETA TENDRA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
AMANIDA, PA I FRUITA

S2

30 BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA



*** ESTÈVIA** o herba del sucre. És una planta originària del Paraguai. Quan la masteguem notarem una dolçor intensa i un regust a regalèssia. El seu sucre no conté calories, per tant, no engreixa. A més es recomana a les persones amb diabetis prendre'n regularment ja que ajuda al bon funcionament del pàncrees.



DESEMBRE

dilluns

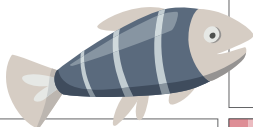
dimarts

dimecres

dijous

divendres

S2



1 ARRÒS AMB PEIX
POLLASTRE AMB POMA I CEBÀ
AMANIDA, PA I FRUITA

2 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBÀ
ENCIAM I OLIVES, PA I IOGURT

3 CIGRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA
BASTONETS DE PASTANAGA, PA I FRUITA

4 CREMA DE CARBASSA
FILET D'AU ARREBOSSAT
AMANIDA, PA I FRUITA

S3

7 FIDEUS AMB CARN
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA

8 **FESTA**

9 ARRÒS AMB SALS DE VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I SOJA I IOGURT

10 MONGETA BLANCA AMB VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCENALLS DE CEBÀ, PA I FRUITA

11 PATATA I BRÒCOLI
MANDONGUILLES AMB CEBÀ I TOMÀQUET
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

S4

14 LLENTIES AMB ARRÒS
PEIX AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ENCIAM, FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA

15 MACARRONS PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ, PIPES I OLI D'OLIVA)
HAMBURGUESA MIXTA
AMANIDA, PA I FRUITA

16 PATATA I MONGETA
MAGRA DE PORC
TOMÀQUET I OLIVES, PA I IOGURT

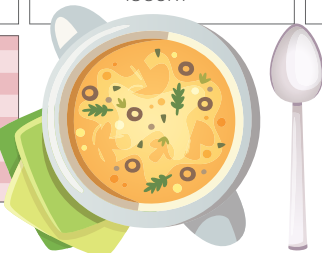
17 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET I OU DUR
PEIX ARREBOSSAT
AMANIDA, PA I FRUITA

18 BROU D'AU AMB **LEVÍSTIC** I PASTA
POLLASTRE ROSTIT A LA LLIJONA
AMANIDA, PA I FRUITA

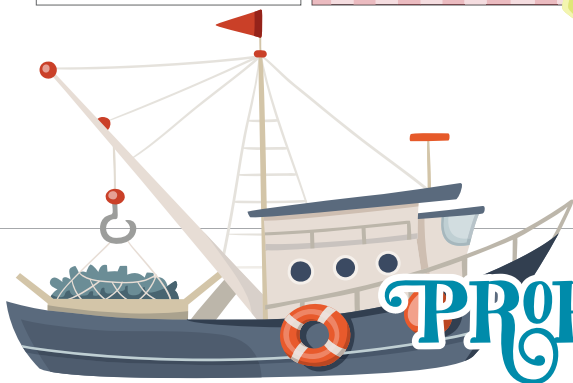
S5

21 LLENTIES AMB VERDURETES
REVOLTIM D'OU, PATATA I CIBULET
AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA

22 **MENÚ DE NADAL**



*** LEVÍSTIC** o api bord. És una planta que recorda molt a l'api però amb un gust força més intens. Es fa servir com a condiment per a sopes i salses. Des dels temps de Carlemany, al segle IX, ja figurava al llistat de plantes que havien de plantar-se als horts. Té propietats diurètiques, per tant, ajuda a eliminar els líquids del cos.



PROPOSTES PER ALS SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

VERDURA AL VAPOR
LLIBRETS DE LLOM AMB FORMATGE
RODANXES DE TOMÀQUET I IOGURT

SOPA AMB PASTA
PEIX BLANC ARREBOSSAT
AMANIDA I MACEDÒNIA DE FRUITA

ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
FARCITS (XAMPINYONS I CARN PICADA I FORMATGE RATLLAT)
ENCIAM, BLAT DE MORO, PASTANAGA RATLLADA I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

CREMA DE LLEGUMS (HUMMUS)
PIT DE POLLASTRE PLANXA
ESCALIVADA, RODANXES DE PINYA I SUCRE

FLAM D'ARRÒS AMB TOMÀQUET
SEITONS ARREBOSSATS
MACEDÒNIA DE FRUITA

S2

ESPINACS AMB PANSES I PINYONS
PEIX BLANC AL FORN AMB TOMÀQUET
RODANXES DE Taronja AMB SUCRE

SOPA D'ESTRELLES
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
IOGURT

MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
RODANXES DE CARBASSÓ FREGIT I FRUITA FRESCA

ESPIRALS AMB TONYINA I GAMBES
ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I FORMATGE FRESC
IOGURT AMB FRUITES

PIZZA DE PERNIL, FORMATGE, XAMPINYONS I PEBROT
BROU VEGETAL AMB PISTONS
FLAM O NATILLES

S3

LLENTIES AMB PASTANAGA I PATATA
CUETES DE RAP A LA PLANXA
BOL DE KIWI I POMA

ARRÒS SALVATGE AMB SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I IOGURT

SOPA D'AU AMB ESTRELLETES
OU FERRAT AMB PATATES
ENCIAM I FRUITA FRESCA

CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE
BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I FRUITA FRESCA

LASAGNA DE VERDURES O CANELONS D'ESPINACS
CONILL ROSTIT A L'ALLET
MACEDÒNIA DE FRUITA

S4

PASTÍS DE TRUITES (ESPINACS, PATATA I CEBÀ)
ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ, PORRO I CEBÀ
SEITONS ARREBOSSATS
MACEDÒNIA DE FRUITA

ESPIRALS AMB CLOÏSSES
PANATXÉ DE VERDURES (ALBERGÍNIA, CARBASSÓ, TOMÀQUET I CEBÀ)
FRUITA FRESCA

MENESTRA DE VERDURES
COSTELLETES DE XAI
BOL DE PERA, POMA I RAÏM

CIGRONS AMB OLI I OU DUR
TOMÀQUET, FORMATGE FRESC, POMA I FRUITS SECS
MANDARINES O TARONJA

S5

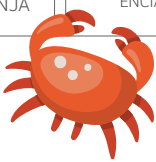
BROU AMB PISTONS
LIBRETS D'AU ARREBOSSATS
ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA I IOGURT

CREMA DE PÈSOLS AMB ENCENALLS DE PERNIL
MAGRA A LA PLANXA
MANDARINES O TARONJA

SALTAT DE VERDURES (MONGETA, PASTANAGA, SOIA I CARBASSÓ)
TRUITA DE PATATA
ENCIAM I MACEDÒNIA DE FRUITES

ESPAGUETIS SALTATS AMB ALL I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ AMB TOMÀQUET
IOGURT AMB FRUITES

ARRÒS AMB ESPINACS, FORMATGE I OU
PA AMB TOMÀQUET I ANXOVES
FRUITA FRESCA



Campos Estela

Àpats i lleure per a escoles
www.camposestela.com

Av. Antoni Gaudí S/N
08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 93 588 12 62 - Fax: 93 588 06 99
info@camposestela.com

Al plafó de l'escola 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 cada un dels plats que quedarà a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a www.camposestela.com. Aquest menú està supervisat pel departament de dietètica i nutrició de Baltasar Control. Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.