

BO * SA SOSTENIBLE

MENÚ 3R TRIMESTRE 2023-24



CA N'ORIOI

MENÚ ASTRINGENT
FRUITES: POMA O PLÀTAN MADURS O
FRUITA EN COMPOTA
*** ÚS DE CEREALS REFINATS**



campos estela
sabe que alimenta



Projecte de sensibilització sobre el
malbaratament d'aliments a l'escola

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre els protocols de seguretat amb fotos i vídeos per compartir com treballam i quines activitats organitzem amb els nens i nenes. Endavant!

f @CAMPOSESTELAcom t @CAMPOSESTELAcom i @CAMPOSESTELAcom



ABRIL

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

1

FESTA!

TASTETS

2

ARRÒS AMB OLI*

CARN D'AU PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY!

3

PATATA BULLIDA*

TRUITA FRANCESA*

PA BLANC I FRUITA*

4

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA*

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

PA BLANC I IOGURT

DE COMARQUES

5

PASTA AMB OLI*

LLUÇ A LA PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

S2

8

ARRÒS AMB OLI*

TRUITA FRANCESA*

PA BLANC I IOGURT

9

PATATA BULLIDA*

LLUÇ AL FORN*

PA BLANC I FRUITA*

10

PATATA I PASTANAGA BULLIDA*

POLLASTRE A LA PLANXA

PA BLANC I FRUITA

11

PASTA AMB OLI*

CARN D'AU PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA

PEIX AL FORN*

PA BLANC I FRUITA

l'Àvia's Day!

S3

15

PASTA AMB OLI*

CARN D'AU PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

16

PATATA I PASTANAGA*

LLUÇ AL FORN*

PA BLANC I FRUITA

FET AL COL·LE!

17

CREMA DE PORROS

POLLASTRE A LA PLANXA*

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I IOGURT*

18

PATATA BULLIDA*

TRUITA FRANCESA*

PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

No Sugar Day

19

ARRÒS AMB OLI*

PEIX PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

S4

22

PATATA BULLIDA*

TRUITA FRANCESA*

PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

23

SANT JORDI!

SOPA DE LLETRES

POLLASTRE AL FORN

PA BLANC I IOGURT*

TASTETS

24

ARRÒS AMB OLI*

LLUÇ AL FORN*

PA BLANC I FRUITA

25

PASTA AMB OLI*

CARN D'AU PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

26

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA FRANCESA

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY!

S5

29

ARRÒS AMB OLI*

LLUÇ A LA PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

30

PATATA I PASTANAGA*

POLLASTRE AL FORN*

PA BLANC I FRUITA*



SA

6 D'ABRIL: DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Organitzem lligues esportives i jocs tradicionals que ens conviden a moure'ns, saltar, córrer, somriure i treballar en equip

Aquest menú ha estat dissenyat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). 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 cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.

dimecres

dijous

divendres

S5

dilluns

dimarts

1

FESTA!

2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN*
PA BLANC I FRUITA

3

FETAL COL·LEI!

PATATA BULLIDA
LLUÇ A LA PLANXA*
PA BLANC I IOGURT

S1

6

ARRÒS AMB OLI*
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

7

PASTA AMB OLI*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

8

DE COMARQUES

PATATA BULLIDA*
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I IOGURT

10

MACARRONS AMB OLI*
LLUÇ AL FORN*
PA BLANC I TRIA FRUITA*

13

ARRÒS AMB OLI*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA

14

PATATA I PASTANAGA*
PEIX PLANXA*
PA BLANC I IOGURT

15

PATATA BULLIDA*
POLLASTRE AL FORN*
PA BLANC I FRUITA

16

PASTA AMB OLI*
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA
PEIX AL FORN*
PA BLANC I FRUITA

S2

20

DE COMARQUES

PASTA AMB OLI*
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

21

PATATA BULLIDA
LLUÇ AL FORN
PA BLANC I FRUITA

22

CREMA DE PORROS
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS BLANC*
PA BLANC I IOGURT

23

PATATA I PASTANAGA*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

24

ARRÒS AMB OLI*
PEIX FRESC
PA BLANC I TRIA LA FRUITA*

S3

27

PATATA BULLIDA*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

28

PASTA AMB OLI*
POLLASTRE AL FORN*
PA BLANC I IOGURT*

29

PATATA I PASTANAGA*
LLUÇ A LA PLANXA
PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB OLI*
CARN MAGRA PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

31

CREMA DE CARBASSÓ
PEIX PLANXA*
PA BLANC I TRIA LA FRUITA*

S4

MEATLESS DAY!

TRIA L'AMANIDA

No Sugar Day

laia's day!

TRIEM FRUITA?

TU TRIES LA SALSA!

MEATLESS DAY!

TRIEM FRUITA?

BO

15 DE MAIG:
DIA INTERNACIONAL DE LES FAMÍLIES

Treballem els valors familiars i afavorim l'acompanyament que les famílies fan en un procés d'aprenentatge tant important com és el d'adquirir uns hàbits d'alimentació saludables

JUNY

dilluns

dimarts

dimecres

dijous
MEATLESS DAY!

divendres

FET AL COL·LEI!

S5

3
ESPAGUETIS AMB OLI*
LLUÇ PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

4
ARRÒS AMB OLI*
POLLASTRE AL FORN*
PA BLANC I FRUITA FRESCA

5
PATATA BULLIDA*
CARN MAGRA PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

6
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
GALL D'INDI PLANXA AMB XAMPINYONS*
PA BLANC I FRUITA*

7
PATATA BULLIDA*
LLUÇ PLANXA*
PA BLANC I IOGURT

MEATLESS DAY!

S1

10
ARRÒS AMB OLI*
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

11
PATATA I PASTANAGA*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

12
DE COMARQUES
PATATA BULLIDA*
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN*
PA BLANC I FRUITA

13
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
CARN D'AU PLANXA*
PA BLANC I IOGURT

14
TRIEM FRUITA?
MACARRONS AMB OLI*
LLUÇ AL FORN*
PA BLANC I TRIA FRUITA



TRIA L'AMANIDA

S2

17
ARRÒS AMB OLI*
TRUITA FRANCESA*
PA BLANC I FRUITA

18
PATATA I PASTANAGA*
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
PA BLANC I IOGURT

19
PASTA AMB OLI*
POLLASTRE AL FORN
PA BLANC I FRUITA

20
CREMA DE CARBASSA
LLUÇ AL FORN*
PA BLANC I FRUITA

21
PRIMER PLAT
SEGON PLAT
ACOMPANYAMENT I POSTRES
ELS INFANTS TRIEM MENÚ!



TRIEM MENÚ

SOSTENIBLE

5 DE JUNY:
DIA MUNDIAL DEL MEDI AMBIENT

Els tallers ambientals per tenir cura de tot el que ens envolta són protagonistes d'aquestes darreres setmanes del curs i ens conviden a gaudir dels espais exteriors de l'escola



PROPOSTES DE SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA
BROQUETES DE GALL D'INDI AMB VOLCÀ D'ARRÒS
MADUIXES

AMANIDA AMB MANGO I AVOCAT
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATA
IOGURT

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ, OLÍ D'OLIVA, ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT
POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA
PLÀTAN

PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL
OUS REMENATS AMB CEBA I XAMPINYONS
PA INTEGRAL I ALBERCOC

AMANIDA DE CIGRONS I ARRÒS AMB PEBROT I OLIVES NEGRES
PA INTEGRAL I KIWI

S2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
GALL D'INDI AL FORN AMB PATATA
NESPRES

SOPA AMB BROU VEGETAL
SALTAT DE PEBROT TRICOLOR I POLLASTRE
PLÀTAN

ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU
BACALLÀ AMB VERDURETES
IOGURT

GRAELLADA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB CUSCÚS
POMA

PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE
AMANIDA AMB TOMÀQUET
PA INTEGRAL I MADUIXES

S3

AMANIDA AMB TARONJA I OLIVES NEGRES
OUS AL FORN AMB PATATA I PEBROT
PLÀTAN

TOMÀQUET GRATINAT AMB FORMATGE
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I POMA

ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS
SALMÓ A LA PAPILOTTA AMB SALSÀ DE IOGURT
PA INTEGRAL I NESPRES

CREMA DE PASTANAGA
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT
PA INTEGRAL I IOGURT

AMANIDA AMB REMOLATXA
TIMBAL DE LLEGUMS I ARRÒS AMB CURRI
PA INTEGRAL I KIWI

S4

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL
KIWI

BARQUETA D'ENDÍVIA FARCIDA D'ALVOCAT, TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
PA INTEGRAL I NESPRES

BRÒQUIL AL VAPOR
HAMBURGUESA DE SALMÓ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'ARRÒS I VERDURES
PLÀTAN

FAJITAS DE POLLASTRE, CEBA I PEBROT TRICOLOR
GUARNICIÓ DE CARBASSÓ A LA PLANXA
PA INTEGRAL I IOGURT

SALTAT DE CIGRONS I PATATA AMB SAMFAINA DE VERDURES DE TEMPORADA
PA INTEGRAL I MADUIXES

S5

ALBERGÍNIA FARCIDA AMB BONÍTOL I PATATES AL FORN
BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL I KIWI

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLÍ D'OLIVA I ALFÀBREGA
GALL D'INDI A LA PLANXA
PA INTEGRAL I POMA

SOPA AMB BROU VEGETAL
OUS FARCITS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ALBERCOC

AMANIDA VERDA HAMBURGUESA VEGETAL DE MONGETA VERMELLA I XAMPINYONS AMB FORMATGE I BROTS VERDS
VOLCÀ D'ARRÒS AMB OLÍ I ORENGA
PA INTEGRAL I IOGURT

CUSCÚS AMB VERDURETES
CUIXETES DE POLLASTRE AMB PEBROT VERMELL I CEBA
TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà integral de formatge i tomàquet
- Flocs de civada amb iogurt i nabius
- Entrepà integral de truita francesa
- Mug cake amb farina de civada i cacau pur sense sucre i una taronja
- Torrada de pa integral amb avocat i formatge fresc

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i poma
- Wrap de gall d'indi, brots verds i tomàquet
- Nespres i grapat de fruits secs
- Maduixes i mini bric de llet sencera o beguda vegetal
- Plàtan i un grapat de nous

BERENARS

- Un grapat d'avellanes i plàtan
- Grapat de maduixes i iogurt
- Formatge fresc i poma
- Un grapat de nous i un formatge fresc
- Mini entrepà amb pernil salat i nespres



MENÚS AMB SORPRESA!



campos estela
sabe que alimenta

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:

- l'avia's day!**
Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis
- TASTETS**
Introducció progressiva de nous aliments i receptes
- No Sugar Day**
Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament
- TRIEM FRUITA?**
Ofereim varietat de fruita fresca per escollir
- Blau o FRESH**
Introducció de varietats de peix fresc o blau
- oli xipi**
Olis amb aromàtiques que milloren l'acceptació d'aliments
- integral**
Aliments amb propietats beneficioses pels infants
- MEATLESS DAY!**
Promoció del consum de proteïna vegetal
- FETAL COL·LE!**
D'elaboració pròpia amb recepta casolana
- TRIEM MENÚ**
Els infants trien plats festius per a dies especials
- TRIA L'AMANIDA**
Ingredients per triar com serà l'amanida
- TRIEM LES CUINERES**
Ens coneixen tan bé que trien allò que més ens agrada
- DE COMARQUES**
Receptes i aliments arrelats a la terra
- TU TRIES LA SALSÀ!**
Salses a escollir per als plats de pasta o arròs

Aquest menú està supervisat per la nostra dietista nutricionista Sandra Gervilla (col·legiada CODINUCAT 001027). 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 cadascun dels plats per tal que estigui disponible per a les famílies. Podeu consultar la valoració nutricional dels àpats entrant a l'apartat "A dinar" de la nostra web www.camposestela.com. 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. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis al menú per causes de força major.



Projecte de sensibilització sobre el malbaratament d'aliments a l'escola