

BO*SA SOSTENIBLE

MENÚ 3R TRIMESTRE 2023-24



CA N'ORIOI

BAIX EN GREIXOS
MENÚ BAIX EN GREIXOS
*No afegir formatge rallat a la pasta
*iogurt desnatat



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

<p>1</p> <p>FESTA!</p> <p>TASTETS</p>	<p>2</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET</p> <p>CARN D'AU PLANXA*</p> <p>BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA</p> <p>MEATLESS DAY!</p>	<p>3</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <p>ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS</p> <p>ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT*</p> <p>DE COMARQUES</p>	<p>5</p> <p>MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET</p> <p>PA BLANC I TRIA FRUITA</p>
<p>8</p> <p>ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <p>ENCIAM I PIPES, PA BLANC I IOGURT*</p>	<p>9</p> <p>CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT</p> <p>ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA</p>	<p>10</p> <p>PATATA AMB PÈSOLS</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA</p> <p>PA BLANC I FRUITA</p>	<p>11</p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET*</p> <p>CARN D'AU PLANXA AMB XAMPINYONS*</p> <p>PA BLANC I FRUITA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CARBASSA</p> <p>PEIX AL FORN AMB VERDURES</p> <p>PA BLANC I FRUITA</p> <p>laura's day!</p>
<p>15</p> <p>PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET*</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA</p> <p>ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA</p>	<p>16</p> <p>FET AL COL·LE!</p> <p>PATATA I MONGETA</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB VERDURES</p> <p>PA BLANC I FRUITA</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE PORROS</p> <p>POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES</p> <p>ARRÒS SALTAT, PA BLANC I IOGURT*</p>	<p>18</p> <p>MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA DE PATATES</p> <p>ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA</p>	<p>19</p> <p>ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET</p> <p>PEIX FRESC</p> <p>BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA</p> <p>BIAN OF FRESH</p>
<p>22</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA D'ESPINACS</p> <p>ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA</p>	<p>23</p> <p>SANT JORDI!</p> <p>SOPA DE LLETRES</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT*</p> <p>TASTETS</p>	<p>24</p> <p>ARRÒS AMB HORTALISSES</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET</p> <p>ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA</p>	<p>25</p> <p>CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>CARN MAGRA PLANXA*</p> <p>PA BLANC I FRUITA</p> <p>DE COMARQUES</p>	<p>26</p> <p>TRIEU FRUITA?</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>TRUITA DE CEBA</p> <p>PA BLANC I TRIA LA FRUITA</p>
<p>29</p> <p>ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET</p> <p>LLUÇ AMB PAPILOTA D'ESPINACS</p> <p>ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA</p>	<p>30</p> <p>CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT</p> <p>PA BLANC I MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA</p>	<p>6 D'ABRIL: DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA</p> <p>Organitzem lligues esportives i jocs tradicionals que ens conviden a moure'ns, saltar, córrer, somriure i treballar en equip</p> <p>SA</p>		



Aquest menú és elaborat 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
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA
PA BLANC I FRUITA

2
3
PATATA I BRÒCOLI
OUS FARCITS DE BONÍTOL
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT*

S1

6
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CARN D'AU PLANXA*
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

8
DE COMARQUES
PATATA I MONGETA
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC PLANXA*
TASTET SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA BLANC I IOGURT*

10
MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
PA BLANC I TRIA FRUITA

MEATLESS DAY!

TRIA L'AMANIDA

S2

13
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

14
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
BACALLÀ AL FORN*
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT*

15
PATATA AMB PÈSOLS
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA
PA BLANC I FRUITA

16
AMANIDA DE PASTA
CARN D'AU PLANXA AMB XAMPINYONS*
PA BLANC I FRUITA

17
CREMA DE CARBASSA
PEIX AL FORN AMB VERDURES
PA BLANC I FRUITA

No Sugar Day

laia's day!

TRIEM FRUITA?

S3

20
DE COMARQUES
PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET*
HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

21
PATATA I MONGETA
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES
PA BLANC I FRUITA

22
CREMA DE PORROS
POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I IOGURT*

23
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

24
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC*
TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA BLANC I TRIA LA FRUITA

TU TRIES LA SALSA!

TASTETS

MEATLESS DAY!

S4

27
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

28
ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA I FORMATGE
POLLASTRE AL FORN
PATATES DE LUXE*, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT*

29
AMANIDA RUSSA AMB OU DUR
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
CARN MAGRA PLANXA*
PA BLANC I FRUITA

31
CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE CEBA
PA BLANC I TRIA LA FRUITA

laia's 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!

3

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

S5

LLUÇ AMB PAPILOTA D'ESPINACS

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT

PA BLANC I FRUITA FRESCA

5

AMANIDA DE PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AL FORN*

PA BLANC I FRUITA

6

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

GALL D'INDI PLANXA AMB XAMPINYONS*

PA BLANC I GRANISSAT DE FRUITA FRESCA I MENTA

7

PATATA I BRÒCOLI

OUS FARCITS DE BONÍTOL

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

MEATLESS DAY!

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET

S1

CARN D'AU PLANXA*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE FORMATGE

TASTET DE CREMA DE MELÓ, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

12

DE COMARQUES

PATATA I MONGETA

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I FRUITA

13

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

MAGRA DE PORC PLANXA*

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT*

14

MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

PA BLANC I TRIA FRUITA

TRIEM FRUITA?



17

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

S2

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA

18

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I IOGURT*

19

AMANIDA DE PASTA

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA

PA BLANC I FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA

LLUÇ AL FORN AMB VERDURES

PA BLANC I FRUITA



21

PRIMER PLAT

SEGON PLAT

ACOMPANYAMENT I POSTRES

ELS INFANTS TRIEN 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, OLI 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 PAPILOTA 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 OLI 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 OLI 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'avellanès 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 xupi**
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