

# BO \* SA SOSTENIBLE

Menú 3r Trimestre 2023-24



## CA N'ORIOI

NO CARN



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**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
-----  
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN  
-----  
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA  
**MEATLESS DAY!**

**3**  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA DE FORMATGE  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

**4**  
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
-----  
LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*  
-----  
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

**5**  
MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET  
-----  
PA BLANC I TRIA FRUITA

S2

**8**  
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES  
-----  
TRUITA DE CARBASSÓ  
-----  
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I IOGURT

**9**  
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
-----  
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

**10**  
PATATA AMB PÈSOLS  
-----  
OUS AL FORN AMB HORTALISSES\*  
-----  
PA BLANC I FRUITA

**11**  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
-----  
LLEGUM SALTAT AMB VERDURES\*  
-----  
PA BLANC I FRUITA

**12**  
CREMA DE CARBASSA  
-----  
PEIX AL FORN AMB VERDURES  
-----  
PA BLANC I FRUITA  
**IAIA'S DAY!**

S3

**15**  
PASTA YAKISOBA  
-----  
HAMBURGUESA VEGETAL\*  
-----  
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

**16**  
PATATA I MONGETA  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES  
-----  
PA BLANC I FRUITA

**17**  
CREMA DE PORROS  
-----  
PEIX PLANXA\*  
-----  
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I IOGURT

**18**  
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA DE PATATES  
-----  
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

**19**  
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
-----  
PEIX FRESC  
-----  
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA  
**BIAN OF FRESH!**

S4

**22**  
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA D'ESPINACS  
-----  
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

**23**  
**SANT JORDI!**  
SOPA DE LLETRES  
-----  
CROQUETES D'ESPINACS\*  
-----  
PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT

**24**  
TRINXAT DE COL I PATATA  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

**25**  
GASPATXO AMB CROSTONS DE PA O AMANIDA COMPLETA AMB FRUITS SECS  
-----  
ARRÒS AMB PEIX\*  
-----  
PA BLANC I FRUITA

**26**  
CREMA DE CARBASSÓ  
-----  
COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT  
-----  
PA BLANC I TRIA LA FRUITA  
**TRIEU LA FRUITA!**

S5

**29**  
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
-----  
LLUÇ AMB PAPILOTA D'ESPINACS  
-----  
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

**30**  
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA FRANCESA\*  
-----  
PA BLANC I MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA



# 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 és un exemple 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](http://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.

# MAIG

dimecres

dijous

divendres

S5

dilluns

dimarts

1

**FESTA!**

2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*  
PA BLANC I FRUITA

3

**FETAL COL·LEI!**

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

S1

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN  
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

8

**DE COMARQUES**

PATATA I MONGETA  
OUS AL FORN AMB HORTALISSES\*  
TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
LLEGUM SALTAT AMB VERDURES\*  
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!**

TASTERS

TRIA L'AMANIDA

TASTERS

S2

13

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

14

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT

15

PATATA AMB PÈSOLS  
REMNAT D'OU AMB XAMPINYONS\*  
PA BLANC I FRUITA

16

AMANIDA DE PASTA  
LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*  
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

**DE COMARQUES**

PASTA YAKISOBA  
HAMBURGUESA VEGETAL\*  
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

21

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

22

CREMA DE PORROS  
PEIX PLANXA\*  
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!**

TASTERS

**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  
LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*  
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  
HAMBURGUESA VEGETAL\*  
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

divendres

3

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

S5

LLUÇ AMB PAPILOTA D'ESPINACS

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ\*

PA BLANC I FRUITA FRESCA

5

AMANIDA DE PATATA

MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR\*

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY!

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*

PA BLANC I GRANISSAT DE FRUITA FRESCA I MENTA

7

FET AL COL·LEI!

PATATA I BRÒCOLI

OUS FARCITS DE BONÍTOL

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT

MEATLESS DAY!

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET

S1

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN

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

PEIX AL FORN AMB VERDURETES\*

TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I FRUITA

13

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

OUS AL FORN AMB VERDURES\*

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

LLEGUM SALTAT AMB HORTALISSES\*

PA BLANC I FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA

LLUÇ AL FORN AMB VERDURES

PA BLANC I FRUITA



MAMA'S DAY!

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](http://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