

BO * SA SOSTENIBLE

Menú 3r Trimestre 2023-24



CA N'ORIOI

NO FRUITS SECS



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 TOMÀQUET

CARN D'AU PLANXA*

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

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

DE COMARQUES

5

MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET*

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

PA BLANC I **TRIA FRUITA**

S2

8

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

AMANIDA*, 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

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA

PA BLANC I FRUITA

11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA

PEIX AL FORN AMB VERDURES

PA BLANC I FRUITA

laila's day!

S3

15

PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA*

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

16

PATATA I MONGETA

LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES

PA BLANC I FRUITA

fer al Col·le!

17

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I IOGURT

18

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

No Sugar Day

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA

Bien o Fresh

S4

22

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

TASTETS

23

SANT JORDI!

SOPA DE LLETRES

ALETES DE DRAC

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 INTEGRAL I FRUITA

25

GASPATXO AMB CROSTONS DE PA O AMANIDA COMPLETA*

ARRÒS AMB COSTELLA

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

26

CREMA DE CARBASSÓ

COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIA FRUITA?

S5

29

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB VERDURES*

AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA

30

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT

PA BLANC I MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA

MEATLESS DAY!

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



SA

Aquest menú és un exemple creat 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 DE FORMATGE
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 ROSTIDA
TASTET SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA BLANC I IOGURT

10
MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA*
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
AMANIDA*, PA BLANC I FRUITA

14
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
BUNYOLS DE BACALLÀ
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 ESTOFADE 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 YAKISOBA
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
AMANIDA*, 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 ESTOFADE
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!

S5

3
ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ AL PAPILOT D'ESPINACS
AMANIDA*, 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 AMB SOFREGIT CEBA I TOMÀQUET
PA BLANC I FRUITA

6
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
GALL D'INDI ESTOFAT 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!

S1

10
ARRÒS AMB TOMÀQUET
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
PATATA I MONGETA
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
TRIA L'AMANIDA*, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

TRIA L'AMANIDA

13
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC ROSTIDA
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT

14
MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET*
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
PA BLANC I TRIA FRUITA

TRIEM FRUITA?

S2

17
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA

18
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA*, 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
laia's day!



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, 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 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