

BO*SA SOSTENIBLE

MENÚ 2N TRIMESTRE 2023-24



campos estela
sabe que alimenta



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

MARÇ

MENÚ BASAL

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**POLLASTRE AL FORN
AMB FARIGOLA**

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE
ARREBOSSAT

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

MAGRA DE PORC
ROSTIDA AMB POMA

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

LASANYA VEGETAL
AMB SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB CARN D'AU**

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

**LLUÇ AMB PESTO
D'ESPINACS**

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB
VEDELLA

AMANIDA, PA
INTEGRAL I IOGURT

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

POLLASTRE AMB
SALSA DE MONIATO

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

VEDELLA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ CELÍAC

divendres
DE COMARQUES

1
CIGRONS AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4
LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PANSES, PA* I FRUITA ÀCIDA

5
CREMA DE LLEGUM
POLLASTRE ARREBOSSAT*
BASTONETS DE PASTANAGA, PA* I FRUITA ÀCIDA

6
SOPA DE VERDURES I PASTA*
MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA
PA* I FRUITA

7
ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES, PA* I IOGURT

8
COL-I-FLOR AMB PATATA
PASTA AMB BOLONYESA DE LLENTIES*
PA* I FRUITA

11
CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU*
PA* I FRUITA

12
ARRÒS AMB HORTALISSES
LLUÇ AMB PESTO D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA* I FRUITA

13
BROU D'AU I PASTA*
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA* I IOGURT

14
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES, PA* I FRUITA ÀCIDA

15
PATATA, MONGETA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB VEDELLA
AMANIDA*, PA* I IOGURT

18
ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
PA* I FRUITA

19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE PLANXA*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC* I FRUITA

20
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA* I FRUITA

21
PASTA AMB Salsa DE VERDURES*
VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA* I IOGURT

22
DINAR FÍ DE TRIMESTRE
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25
Festa!

26
Festa!

27
Festa!

28
Festa!

29
Festa!

SA

1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ INT. LACTOSA

divendres
DE COMARQUES

1 CIGRONS AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4 LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

5 CREMA DE LLEGUM
POLLASTRE ARREBOSSAT
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

6 SOPA DE VERDURES I PASTA
MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA
PA INTEGRAL I FRUITA

7 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT*

8 COL-I-FLOR AMB PATATA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES*
PA INTEGRAL I FRUITA

11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

12 ARRÒS AMB HORTALISSES
LLUÇ PLANXA*
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

13 BROU D'AU I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT*

14 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

15 PATATA, MONGETA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB VEDELLA
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18 ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

21 CUSCUS DE VERDURES
VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA BLANC I IOGURT*

22 DINAR FÍ DE TRIMESTRE
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25 Festal!

26 Festal!

27 Festal!

28 Festal!

29 Festal!

SA

1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ OVO-LACTE-OVEGETARIÀ

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

PASTA AMB VERDURES*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

HAMBURGUESA
VETETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

LLEGUM SALTAT*

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

LASANYA VEGETAL
AMB SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB LLEGUM I
VERDURES***

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU VEGETAL* I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

MACARRONS AMB
VERDURES*

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

TOFU AMB CEBA I
TOMÀQUET*

AMANIDA, PA
INTEGRAL I IOGURT

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA*

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

CREMA DE LLEGUM*

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ PROTEÏNA LLET VACA

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**POLLASTRE AL FORN
AMB FARIGOLA**

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE
ARREBOSSAT*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

MAGRA DE PORC
ROSTIDA AMB POMA

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
GELATINA*

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE LLENTIES*

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB CARN D'AU**

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I
GELATINA*

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

CARN D'AU PLANXA*

AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

POLLASTRE AMB
SALSA DE MONIATO

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

LLUÇ PLANXA*

PA BLANC I GELATINA*

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ SENSE CARN

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**MACARRONS AMB
VERDURES***

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

HAMBURGUESA
VEGETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

LLEGUM SALTAT*

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

LASANYA VEGETAL
AMB SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB LLEGUM I
VERDURES***

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

**LLUÇ AMB PESTO
D'ESPINACS**

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

MACARRONS AMB
VERDURES*

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

TOFU AMB CEBA I
TOMÀQUET*

AMANIDA, PA
INTEGRAL I IOGURT

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

CREMA DE LLEGUM*

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ SENSE FRUITS SECS

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**POLLASTRE AL FORN
AMB FARIGOLA**

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE
ARREBOSSAT

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

MAGRA DE PORC
ROSTIDA AMB POMA

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE LLENTIES*

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB CARN D'AU**

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

**LLUÇ AMB PESTO
D'ESPINACS**

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB
VEDELLA

AMANIDA*, PA
INTEGRAL I IOGURT

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

POLLASTRE PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

VEDELLA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S3

S4

S5

S1

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ SENSE MARISC

divendres
DE COMARQUES

- 1 CIGRONS AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

- 4 LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 5 CREMA DE LLEGUM
POLLASTRE ARREBOSSAT
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 6 SOPA DE VERDURES I PASTA
MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA
PA INTEGRAL I FRUITA

- 7 ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

- 8 COL-I-FLOR AMB PATATA
LASANYA VEGETAL AMB SOJA
PA INTEGRAL I FRUITA

- 11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

- 12 ARRÒS AMB HORTALISSES
LLUÇ AMB PESTO D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 13 BROU D'AU I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

- 14 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 15 PATATA, MONGETA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB VEDELLA
AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

DE COMARQUES

FET AL COL·LE!

- 18 ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

- 19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AMB Salsa DE MONIATO
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

- 20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

- 21 CUSCUS DE VERDURES
VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA BLANC I IOGURT

- 22 DINAR FÍ DE TRIMESTRE
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!



S2

SA

1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions



MARÇ

MENÚ SENSE OU

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**POLLASTRE AL FORN
AMB FARIGOLA**

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PANSSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE PLANXA*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA*

MAGRA DE PORC
ROSTIDA AMB POMA

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE LLENTIES*

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB CARN D'AU***

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA *

CANR D'AU PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB
VEDELLA

AMANIDA, PA
INTEGRAL I IOGURT

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

**LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA**

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

POLLASTRE PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

PASTA AMB SALSA DE
VERDURES*

VEDELLA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

S1

S2

SA

**1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL**

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ SENSE PEIX

divendres
DE COMARQUES

1
CIGRONS AMB ESPINACS
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4
LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

5
CREMA DE LLEGUM
POLLASTRE ARREBOSSAT
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

6
SOPA DE VERDURES I PASTA
MAGRA DE PORC ROSTIDA AMB POMA
PA INTEGRAL I FRUITA

7
ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

8
COL-I-FLOR AMB PATATA
LASANYA VEGETAL AMB SOJA
PA INTEGRAL I FRUITA

11
CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

12
ARRÒS AMB HORTALISSES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

13
BROU D'AU I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

14
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

15
PATATA, MONGETA I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB VEDELLA
AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18
ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA*
PA INTEGRAL I FRUITA

19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AMB Salsa DE MONIATO
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

20
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

21
CUSCUS DE VERDURES
VEDELLA AMB XAMPINYONS
PA BLANC I IOGURT

22
DINAR FÍ DE TRIMESTRE
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!



SA

1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions



MARÇ

MENÚ SENSE PORC

divendres
DE COMARQUES

1

CIGRONS AMB
ESPINACS

**POLLASTRE AL FORN
AMB FARIGOLA**

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA
FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

5

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE
ARREBOSSAT

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

6

SOPA DE
VERDURES I PASTA

POLLASTRE AL FORN
AMB POMA*

PA INTEGRAL I FRUITA

7

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

**LLUÇ AL FORN AMB
LLIMONA**

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I IOGURT

8

COL-I-FLOR AMB
PATATA

LASANYA VEGETAL
AMB SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

11

CREMA DE MONIATO,
PORRO I CEBA

**FIDEUS A LA CASSOLA
AMB CARN D'AU**

PA INTEGRAL
I FRUITA

12

ARRÒS AMB
HORTALISSES

**LLUÇ AMB PESTO
D'ESPINACS**

ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

13

BROU D'AU I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

14

MONGETES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

15

PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB
VEDELLA

AMANIDA, PA
INTEGRAL I IOGURT

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

19

**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**

POLLASTRE AMB
SALSA DE MONIATO

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CUSCUS DE VERDURES

VEDELLA AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I IOGURT

22

**DINAR FÍ DE
TRIMESTRE**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25

26

27

28

29

S2

SA

1 DE MARÇ:

DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

MARÇ

MENÚ VEGÀ

divendres
DE COMARQUES

1 CIGRONS AMB ESPINACS
PASTA AMB VERDURES*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

4 LLENTIES AMB HORTALISSES
ARRÒS CALDÓS*
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

5 CREMA DE LLEGUM
PASTA AMB VERDURES*
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

6 SOPA DE VERDURES I PASTA
LLEGUM SALTAT*
PA INTEGRAL I FRUITA

7 ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

8 COL-I-FLOR AMB PATATA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL*
PA INTEGRAL I FRUITA

11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB LLEGUM I VERDURES*
PA INTEGRAL I FRUITA

12 ARRÒS AMB HORTALISSES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

13 BROU VEGETAL* I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA*

14 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
MACARRONS AMB VERDURES*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

15 PATATA, MONGETA I PASTANAGA
TOFU AMB CEBA I TOMÀQUET*
AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

18 ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA*
PA INTEGRAL I FRUITA

19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

21 CUSCUS DE VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
PA BLANC I FRUITA*

22 DINAR FÍ DE TRIMESTRE
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

25 FESTA!

26 FESTA!

27 FESTA!

28 FESTA!

29 FESTA!

SA

1 DE MARÇ:
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

BROU VEGETAL AMB
PASTA INTEGRAL
POLLASTRE SALTAT
AMB PEBROT
TRICOLOR
IOGURT

TRINXAT DE
COLIFLOR I PATATA
SALMÓ AL FORN
AMB PEBROT
POMA

TOMÀQUETS
GRATINATS AL FORN
MANDONGUILLES
DE GALL DINDI
AMB XAMPINYONS
PERA

ARRÒS 3 DELÍCIES:
XAMPINYONS, PÈSOL
I PERNIL CUIT
HAMBURGUESA DE
CIGRÓ I ESPINACS
TARONJA

CREMA DE PORRO
REMENAT D'OU AMB
ESPINACS I
TOMÀQUET
PA INTEGRAL I PLÀTAN

S2

MONGETA VERDA
AMB ALL I PERNIL
TIRES DE POLLASTRE
SALTATS AMB
PEBROT I CEBA
PA INTEGRAL I
TARONJA

AMANIDA D'HIVERN
AMB ESCAROLA I
BLAT DE MORO
HAMBURGUESA DE
VEDELLA AMB
GUARNICIÓ DE QUINOA
IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ
TIMBAL DE LLENTIES,
PEBROT I ARRÒS
MANDARINA

GRAELLADA DE
VERDURES
VERAT A LA LLIMONA
AMB PATATA
PLÀTAN

BROU VEGETAL AMB
PASTA INTEGRAL
OUS FARCITS
AMB BONÍTOL I
PEBROT VERMELL
POMA

S3

ALBERGÍNIA FARCIDA
DE SOJA TEXTURITZADA,
CEBA I TOMÀQUET
GUARNICIÓ
D'ARRÒS INTEGRAL
TARONJA

BROU VEGETAL AMB
PASTA INTEGRAL
BROQUETES
DE POLLASTRE
AMB VERDURETES
I MONIATO
PLÀTAN

ESPAGUETTIS DE
CARBASSÓ AMB
FORMATGE RATLLAT
SALMÓ AL PAPILLOT
AMB VERDURES
DE TEMPORADA
IOGURT

BRÒQUIL I PATATA
AL VAPOR
GALL DINDI A LA PLANXA
AMB VERDURES
POMA

AMANIDA DE QUINOA
AMB CARBASSA I
TOMÀQUET CHERRY
TRUITA FRANCESA
AMB CARBASSÓ A LA
PLANXA
PERA

S4

ESPINACS GRATINATS
POLLASTRE AL
FORN AMB BONIATO
POMA

CREMA DE
XAMPINYONS
MANDONGUILLES
DE LLENTIA VERMELLA
I PASTANAGA AMB
CUSCÚS
TARONJA

SALTAT DE BRÒQUIL I
XAMPINYONS AMB
SALSA DE SOJA
GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ARRÒS
IOGURT

BROU VEGETAL AMB
PASTA INTEGRAL
REMENAT D'OU AMB
XAMPINYONS I PERNIL
PA INTEGRAL I PERA

CREMA DE PASTANAGA
I CARBASSA
BACALLÀ GRATINAT AL
FORN AMB PATATA
PA INTEGRAL I PLÀTAN

S5

FAJITAS FARCIDES
AMB SALTAT
TRICOLOR DE PEBROT
AMB CEBA I
POLLASTRE
AMANIDA VERDA
PLÀTAN

CARBASSÓ FARCIT
AMB PROTEÍNA DE
PÈSOL, SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA
PA INTEGRAL I
MANDARINA

BRÒQUIL AL VAPOR
TIMBAL D'ARRÒS AMB
VERDURES I SÍPIA
POMA

AMANIDA AMB
AVOCAT, FORMATGE
I TOMÀQUET
PANCAKES DE
COLIFLOR
TARONJA

PIZZA AMB BASE DE
LLENTIES, TOMÀQUET,
FORMATGE I GALL DINDI
BASTONETS DE
PASTANAGA I CARBASSÓ
IOGURT

ESMORZARS

- Iogurt amb granola, plàtan i gerdos
- Torrada integral amb ou remenat i tomàquet
- Porridge de civada amb llet o beguda vegetal i poma
- Entrepà integral d'alvocat i formatge
- Cookies de civada, plàtan i toppings de xocolata 85% amb got de llet o beguda vegetals

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 entrepà integral de formatge i tomàquet
- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i pera
- Pera i grapat d'ametlles
- Mix de fruites tallades
- Poma i grapat d'avellanes

BERENARS

- Un grapat d'avellanes i mandamines
- Iogurt amb fruits del bosc
- Taronja i mini entrepà integral de pernil
- Macedònia de fruites i coqueta d'arròs integral
- Kiwi i mini entrepà d'humus amb tomàquet



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:



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