

# BO \* SA SOSTENIBLE

Menú 3r Trimestre 2023-24



## CAN VILA

Règim



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**

**MENESTRA DE VERDURES\***

**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 INTEGRAL 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 FRUITA

**DE COMARQUES**

**5**

BRÒQUIL AMB PATATA\*

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

PA INTEGRAL I IOGURT

S2

**8**

**COLÒNIES**

**9**

**COLÒNIES**

**10**

**COLÒNIES**

**11**

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

**12**

CREMA DE CARBASSA

**PEIX PLANXA\***

PA INTEGRAL I IOGURT

**laia's Day!**

**Bien of FRESH**

S3

**15**

BRÒQUIL AMB PATATA\*

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

**16**

PATATA I MONGETA

**PEIX PLANXA\***

PA BLANC I FRUITA

**Fest al Col·le!**

**17**

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA

**18**

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CEBA\*

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

**No Sugar Day**

**19**

PATATA I PÈSOL\*

**PEIX FRESC**

**BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT**

S4

**22**

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

**TASTETS**

**23**

**SANT JORDI!**

SOPA DE LLETRES

ALETES DE DRAC

**PATATES DE LUXE, PA BLANC I FRUITA**

**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 AMB FRUITS SECS

**CARN VERMELLA A LA PLANXA\***

PA BLANC I FRUITA

**DE COMARQUES**

**26**

**TRIEM FRUITA?**

CREMA DE CARBASSÓ

**COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT**

PA INTEGRAL I IOGURT

**MEATLESS DAY!**

S5

**29**

MONGETA AMB PATATA\*

LLUÇ AMB PAPILOTTA D'ESPINACS

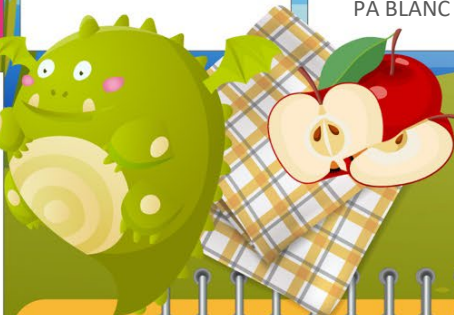
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

**30**

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT

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 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.

# PROPOSTES DE SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA  
BROQUETES DE GALL DINDI 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 DINDI 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 DINDI 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 DINDI 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
- Maduiques i mini bric de llet sencera o beguda vegetal
- Plàtan i un grapat de nous

## BERENARS

- Un grapat d'avellanes i plàtan
- Grapat de maduiques 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:



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