

BO*SA SOSTENIBLE

MENÚ 1R TRIMESTRE 2023-24

Can Vila

MENÚ BASAL



campos estela
sabe que alimenta



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

DESEMBRE



S3

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT, PA
INTEGRAL I IOGURT



S4

4

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

5

CREMA DE PORROS

**ARRÒS A LA
CASSOLA AMB PEIX**

PA BLANC I FRUITA



6

Festa!

7

Festa!

8

Festa!



**TRIEM
FRUITA?**

S5

11

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE
LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

12

BROU VEGETAL
I PASTA

WOK DE POLLASTRE
I VERDURES

PA BLANC I FRUITA



13

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I IOGURT

14

PATATA I COLIFLOR
AMB XIPI XIPI

LASANYA VEGETAL
AMB SOJA

PA BLANC I FRUITA

15

MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA INTEGRAL
I FRUITA ÀCIDA



S1

18

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA/FORN
AMB ALL I JULIVERT

**BASTONETS DE
PASTANAGA,** PA
INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



19

MONGETA I PATATA

TRUITA FRANCESA

TRIA L'AMANIDA, PA
BLANC I FRUITA

20

ESCUDELLA DE NADAL

POLLASTRE A LA
CATALANA

**XIPS, PA, NEULES I
TORRONS**

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

BO

SOLIDARIS MÉS ENLLÀ
DE NADAL

Proposem jocs del món, pensem iniciatives per a contribuir a un món millor, fem Challenge de Nadal, organitzem l'amic invisible solidari i participem en tallers de regals fets per nosaltres. Per tancar el trimestre, res millor que celebrar plegats el Dia Mundial de la Solidaritat



PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SOPA AMB BROU VEGETAL

BROQUETA DE GALL DINDI I VERDURA DE TEMPORADA

PLÀTAN

TOMÀQUET AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA

PA INTEGRAL I MELÓ

MONGETA VERDA SALTADA AMB PERNIL

HAMBURGUESA DE CIGRONS I MINI PANOTXA DE BLAT DE MORO

PERA

CREMA DE VERDURES

VERAT A LA PLANXA AMB ARRÒS INTEGRAL

IOGURT

COLIFLOR GRATINADA AL FORN

REMENAT D'OU I XAMPINYONS

PA INTEGRAL I PRÉSSEC

S2

CREMA FREDA DE PORRO

GALL DINDI A LA PLANXA AMB VOLCÀ DE QUINOA

MANDARINA

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB PEBROT, CEBA I PATATA I SALSÀ DE TOMÀQUET

PA INTEGRAL I KIWI

BLEDES I PATATA AL VAPOR

OUS FARCITS AMB PEBROT VERMELL I FORMATGE RATLLAT

POMA

BARQUETES D'ENDÍVIA, AMB TOMÀQUET I FORMATGE

HAMBURGUESA DE SALMÓ I ARRÒS INTEGRAL

PRÉSSEC

AMANIDA AMB POMA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO

BACALLÀ AL FORN

PA INTEGRAL I IOGURT

S3

AMANIDA D'ESPINACS AMB RAVES I PASTANAGA RATLLADA

TRUITA DE CARBASSÓ

PA INTEGRAL I PLÀTAN

BRÒQUIL AL VAPOR

MANDONGUILLES DE LLENTIES, ARRÒS I CARBASSA

PA INTEGRAL I IOGURT

ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES, BONÍTOL I FORMATGE

PA INTEGRAL I KIWI

SOPA AMB BROU VEGETAL

GALL DINDI AMB GUARNICIÓ DE PEBROT I CEBA

POMA

PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS AMB BASE DE COLIFLOR

AMANIDA VERDA

PERA

S4

CARBASSÓ FARCIT AMB PROTEÏNA DE PÈSOL, SALSÀ DE TOMÀQUET I CEBA

PA INTEGRAL I MANDARINA

CUSCÚS AMB VERDURETES

POLLASTRE A LA CASSOLA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I POMA

IOGURT

CREMA DE VERDURES

OUS AL FORN AMB PEBROT VERD I VERMELL

PA INTEGRAL I PRÉSSEC

GRAELLADA DE VERDURES

VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURETES I PATATA

PA INTEGRAL I PERA

VARETES CASOLANES DE SALMÓ EMPANADES AL FORN AMB GUARNICIÓ DE BRÒQUIL I MONIATO

PLÀTAN

S5

BLEDES I PATATA AL VAPOR

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB VERDURETES DE TEMPORADA A LA PLANXA

PA INTEGRAL I POMA

SOPA AMB BROU VEGETAL

TRUITA D'ESPINACS

PA INTEGRAL I IOGURT

FAJITAS FARCIDES AMB SALTAT TRICOLOR DE PEBROT AMB CEBA I POLLASTRE

AMANIDA VERDA

PLÀTAN

BRÒQUIL I XAMPINYONS SALTATS AMB SALSÀ DE SOJA

BACALLÀ AL FORN AMB VOLCÀ D'ARRÒS INTEGRAL

MANDARINA

AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET XERRI, PEBROT I FORMATGE A DAUS

PA INTEGRAL I KIWI

ESMORZARS



- Porridge de civada amb plàtan i gerds
- Torrada integral d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i pera
- Entrepà integral de truita francesa
- Cake ràpid de poma, canyella i civada i un got de llet/ beguda vegetal i toppings de xocolata 85%

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

- Kiwi i ametlles
- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i plàtan
- Enrotllat de gall dindi, tomàquet i formatge tipus crema
- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i poma
- Pera i grapat de nous



BERENARS

- Mandarina i mini entrepà integral de pernil
- Un grapat d'avellanes i taronja
- Iogurt amb fruits del bosc
- Batut de fruita de temporada i avellanes
- Kiwi i mini entrepà d'hummus amb tomàquet

CAKE RÀPID DE POMA, CANYELLA I CIVADA

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



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.