

BO * SA SOSTENIBLE

MENÚ 2N TRIMESTRE 2023-24

Can Vila

MENÚ BASAL



campos estela
sabe que alimenta



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

FEBRER



integral

dijous



TRIEN LES CUINERES

divendres

S4

dilluns

dimarts

dimecres

1 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES

LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

2 CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ARREBOSSAT

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

S5

5 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA
laia's day!

6 ARRÒS AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7 BROU D'AU I PASTA

POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

8 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES, A BLANC I FRUITA ÀCIDA

9 DINAR DE CARNESTOLTES

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

12

CUSCÚS AMB VERDURES

VEDELLA AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

14 DE COMARQUES

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CALÇOTS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

CEBA CARAMEL-LITZADA, PA BLANC I FRUITA

16

MONGETA AMB PATATA

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

S1

19

BROU VEGETA AMB PASTA

SALSITXES DE PORC

PATATES DE LUXE PA INTEGRAL I FRUITA

20

ARRÒS AMB VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA

PA BLANC I FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

22

PATATA AMB PÈSOLS

WOK DE POLLASTRE I VERDURES

PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

23

CREMA DE CARBASSA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S2

26

PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET O CARBONARA VEGETAL AMB FORMATGE

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

27

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSA I CEBA

TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I IOGURT

28

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT

PA INTEGRAL I FRUITA

29

BRÒCOLI AMB PATATA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB PEIX

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

laia's day!

S3

TRIA L'AMANIDA

MEATLESS DAY!

MEATLESS DAY!

SOSTENIBLE

FEBRER: MES DE L'ART SOSTENIBLE

Descobrim com crear obres d'art efimeres i reciclem diferents elements per experimentar i descobrir la nostra capacitat per imaginar



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 SALTADES 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 LLI MONA 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 PAPILOT 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 SALSÀ 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, SALSÀ 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 mandarines
- 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:

- 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
- FETA AL 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