

BO * SA SOSTENIBLE

MENÚ 2N TRIMESTRE 2023-24

Can Vila

MENÚ RÈGIM



campos estela
sabe que alimenta



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

FEBRER



integral

dijous

divendres

S4

dilluns

dimarts

dimecres

MENESTRA DE VERDURES

LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

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

POLLASTRE PLANXA*
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

5
CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

CARN D'AU PLANXA
PA INTEGRAL I FRUITA



Mama's Day!

6
ESPINACS I PATATA

LLUÇ PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7
MONGETA I PATATA

POLLASTRE PLANXA
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!

S5

FETAL COL·LE!



12
FESTA

13
COL-I-FLOR I PATATA
LLUÇ PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

14 DE COMARQUES

CIGRONS ESTOFATS 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
AMANIDA*, PA BLANC I FRUITA

16
MONGETA AMB PATATA
PEIX FRESC*
ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA



TASTES

TRIEM MENÚ!

S1



TASTES

19
MENESTRA DE VERDURES
LLOM PLANXA
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

20
CARXOFA I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
PA BLANC I FRUITA

21
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
PATATA AMB PÈSOLS
POLLASTRE PLANXA
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

23
CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI PLANXA
AMANIDA*, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S2

MEATLESS DAY!

26
MONGETA I PATATA
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
BISTEC PLANXA
AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

29
BRÒCOLI AMB PATATA
LLUÇ PLANXA I AMANIDA
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S3

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 D'INDI 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 D'INDI 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 SALSINA DE SOJA
 GALL D'INDI 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, SALSINA 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 D'INDI
 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

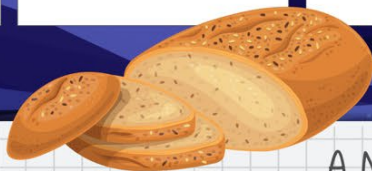
Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

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