

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

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  @CAMPOSESTELAcom  @CAMPOSESTELAcom



GENER

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

8
CREMA DE LLEGUM I VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I FRUITA

9
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

POLLASTRE AMB SALSINA DE MONIATO

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

10
ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

11
CUSCÚS AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

AMANIDA, PA BLANC I FRUITA

12
TRIEM LA FRUITA?

MONGETA AMB PATATA

LLUÇ AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA

S2

15
BROU VEGETA AMB PASTA

SALSITXES DE PORC

PATATES DE LUXE
PA INTEGRAL I FRUITA

16
CREMA DE CARBASSA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I FRUITA

17
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

18
PATATA AMB PÈSOLS

WOK DE POLLASTRE I VERDURES

PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

19
Bien o FRESH

ARRÒS AMB VERDURES

PEIX FRESC

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT

S3

22
TU TRIES LA SALSINA!
PASTA INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀQUET O CARBONARA VEGETAL AMB FORMATGE

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

23
TRIA L'AMANIDA
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSA I CEBA

TRIA L'AMANIDA, PA BLANC I IOGURT

24
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT

PA INTEGRAL I FRUITA

25
BRÒCOLI AMB PATATA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB PEIX

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA
laia's day!

26
DE COMARQUES
CIGRONS AMB ESPINACS

POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I TARONJA, CANYELLA I TOC DE MEL

S4

29
LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

30
FET AL COL·LE!
COLIFLOR AMB PATATA

LASANYA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

31
integral
ESCUDELLA DE L'ÀVIA AMB PASTA I LLEGUM

CARN D'OLLA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA
laia's day!

MEATLESS DAY!

BO

30 DE GENER: DIA ESCOLAR DE LA NO VIOLÈNCIA I LA PAU

Treballem el tema de la pau, la resolució de conflictes i la bona convivència. A través de diferents recursos coneixem iniciatives que lluiten per la justícia al món



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.

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 ARRÓS 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 QUINOÀ

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 ARRÓS 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, ARRÓS 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'ARRÓS INTEGRAL

MANDARINA

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

PA INTEGRAL I KIWI

ESMORZARS

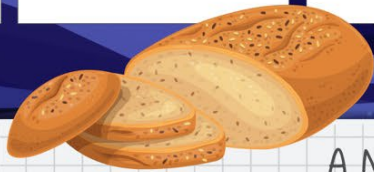
- Porridge de civada amb plàtan i gerdos
- Torrada integral d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i pera
- Entrepà integral de truita francesa
- Cake ràpid de poma, canyella i civada i un got de llet/beguda vegetal i toppings de xocolata 85%

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



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