

BO * SA SOSTENIBLE

Menú 3r Trimestre 2023-24



CAN VILA

Basal



campos estela
sabe que alimenta



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

MAIG

dimecres

dijous

divendres

S5

dilluns

dimarts



1

2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY!

3

FET AL COL·LE!

PATATA I BRÒCOLI

OUS FARCITS DE BONÍTOL

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

S1

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7

AMANIDA DE LLENTIES

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

DE COMARQUES

PATATA I MONGETA

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

9

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

MAGRA DE PORC ROSTIDA

TASTET SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA BLANC I FRUITA

10

MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

PA INTEGRAL I IOGURT

MEATLESS DAY!



TRIA L'AMANIDA



S2

13

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

14

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA

15

PATATA AMB PÈSOLS

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA

PA INTEGRAL I FRUITA

16

AMANIDA DE PASTA

CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I IOGURT



TRIEM FRUITA!



S3

20

DE COMARQUES

FESTIU

21

PATATA I MONGETA

LASANYA VEGETAL AMB SOJA

PA BLANC I FRUITA

22

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA

23

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC

TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I IOGURT



MEATLESS DAY!

S4

27

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

28

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA I FORMATGE

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

PATATES DE LUXE, PA BLANC I FRUITA

29

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR

LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES

GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

31

CREMA DE CARBASSÓ

COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT

PA INTEGRAL I IOGURT



TRIEM FRUITA!



15 DE MAIG:
DIA INTERNACIONAL DE LES FAMÍLIES

Treballem els valors familiars i afavorim l'acompanyament que les famílies fan en un procés d'aprenentatge tant important com és el d'adquirir uns hàbits d'alimentació saludables

BO

PROPOSTES DE SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA
BROQUETES DE GALL D'INDI AMB VOLCÀ D'ARRÒS
MADUIXES

AMANIDA AMB MANGO I AVOCAT
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATA
IOGURT

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ, OLI 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 D'INDI AL FORN AMB PATATA
NESPRES

SOPA AMB BROU VEGETAL
SALTAT DE PEBROT TRICOLOR I POLLASTRE
PLÀTAN

ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I IOU
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 PAPILLOTA AMB SALSÀ DE IOGURT
PA INTEGRAL I NESPRES

CREMA DE PASTANAGA
GALL D'INDI 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 OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
GALL D'INDI 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 OLI 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
- Maduixes i mini bric de llet sencera o beguda vegetal
- Plàtan i un grapat de nous

BERENARS

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

- 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
- FETAL 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