

# BO \* SA SOSTENIBLE

MENÚ 2N TRIMESTRE 2023-24

NOM ESCOLA

MENÚ BASAL



campos estela  
*sabe que alimenta*



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

# MARÇ

S3



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres  
**DE COMARQUES**

- 1 CIGRONS AMB ESPINACS  
-----  
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT



S4

- 4 LLENTIES AMB ARRÒS  
-----  
TRUITA A LA FRANCESA  
-----  
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 5 MONGETA AMB PATATA  
-----  
LASANYA VEGETAL  
-----  
PA BLANC I FRUITA

- 6 SOPA DE VERDURES I PASTA  
-----  
MAGRA DE PORC ESTOFADA  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 7 CREMA DE LLEGUM O LLEGUM BULLIT AMANIT AMB OLI  
-----  
ALETES DE POLLASTRE AL FORN  
-----  
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 8 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES  
-----  
PEIX FRESC  
-----  
ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

**MEATLESS DAY!**



S5

- 11 CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA  
-----  
MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA D'OSONA  
-----  
PA INTEGRAL I FRUITA

- 12 ARRÒS AMB HORTALISSES  
-----  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
-----  
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 13 TRINXAT DE COL I PATATA  
-----  
GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS  
-----  
PA INTEGRAL I FRUITA

- 14 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA D'ESPINACS  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 15 PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB PAPILOTTA D'ESPINACS  
-----  
AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

**DE COMARQUES**



S1

- 18 ARRÒS AMB TOMÀQUET  
-----  
HAMBURGUESA VEGETAL  
-----  
ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

- 19 COLIFLOR I PATATA BULLIDA O GRATINADA  
-----  
POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO  
-----  
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

- 20 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES  
-----  
TRUITA D'ESPINACS  
-----  
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

- 21 MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA  
-----  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET  
-----  
ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

- 22 PRIMER PLAT  
-----  
SEGON PLAT  
-----  
ACOMPANYAMENT I POSTRES

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!



S2



**SA**

1 DE MARÇ:  
DIA MUNDIAL DE LA INCLUSIÓ SOCIAL

A partir de jocs inclusius i esports adaptats promovem la cohesió dels grups i la participació en totes les activitats en igualtat de condicions



# 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  
 -----  
 TIRÉS DE POLLASTRE SALTATS 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 SALS 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, SALS 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 gerds
- Torrada integral amb ou remenat i tomàquet
- Porridge de civada amb llet o beguda vegetal i poma
- Entrepà integral d'alvocati i formatge
- Cookies de civada, plàtan i toppings de xocolata 85% amb got de llet o beguda vegetals

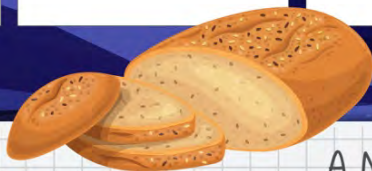
*Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra*

## 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
- 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](http://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