

BO * SA SOSTENIBLE

MENÚ 2N TRIMESTRE 2023-24

NOM ESCOLA

MENÚ RÈGIM



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

4

LLENTIES AMB HORTALISSES*

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

5

MONGETA AMB PATATA

CARN AU A LA PLANXA*

PA BLANC I FRUITA

6

MENESTRA DE VERDURES*

CARN VERMELLA A LA PLANXA*

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

BRÒQUIL AMB PATATA*

PEIX PLANXA*

ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

S4

MEATLESS DAY!



11

CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

LLOM PLANXA*

PA INTEGRAL I FRUITA

12

CARXOFA I PATATA*

POLLASTRE PLANXA*

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

PATATA AMB PÈSOLS*

LLUÇ AL FORN AMB PAPILOTA D'ESPINACS

AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

S5

DE COMARQUES

FESTAL COL·LE!

18

MENESTRA DE VERDURES*

CARN D'AU A LA PLANXA*

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

19

COLIFLOR I PATATA BULLIDA

POLLASTRE PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

20

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

21

MONGETA I PATATA*

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!

S1



TRIA L'AMANIDA

25

26

27

28

29

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 LLIMONA 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 SALSINA 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, 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 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'avocat 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. 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