

BO*SA SOSTENIBLE

MENÚ 1R TRIMESTRE 2023-24

Escola Can Vila

MENÚ BASAL



campos estela
sabe que alimenta



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

OCTUBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

S5

3

BROU VEGETAL I PASTA

WOK DE POLLASTRE I VERDURES

PA BLANC I FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT

5 **DE COMARQUES**

PASTA INTEGRAL AMB VERDURES I FORMATGE

VEDELLA D'OSONA AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

6 **Fer al Col·le!**

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

9

LENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA/FORN AMB ALL I JULIVERT

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S1

10 **DE COMARQUES**

MONGETA I PATATA

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA

ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA

11

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

12

Festa!

13

Festa!

16 **Fer al Col·le!**

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

LASANYA VEGETAL AMB BOLONYESA DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

S2

17

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

PA BLANC I FRUITA

18 **TRIA L'AMANIDA**

BRÓCOLI I PATATA

POLLASTRE AMB SALSINA DE MONIATO

TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I IOGURT

19

ESCUDELLA DE L'ÀVIA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA

Iaia's Day!

20

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES O BULLITS AMB OLI OLIVA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA ÀCIDA**

23

CREMA DE PASTANAGA I CROSTONS DE PA

CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

S3

24 **TU TRIES LA SALSINA!**

PASTA AMB **VERDURES O CARBASSA I POMA**

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA BLANC I FRUITA

25

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

26

PÈSOL I PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

27 **integral**

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

30

LENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S4

31

DINAR DE CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!



PARTICIPA ALS TALLERS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE!

Treballem la piràmide dels aliments, organitzem la cursa de les fruites, fem la gimcana del peix, aprenem sobre malbaratament d'aliments amb el Pesa i Pensa... tenim preparades un munt d'activitats al voltant del Dia Mundial de l'Alimentació.



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 ARRÒS 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 QUINOA

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 ARRÒS 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, ARRÒS 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 PROTEÍNA 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'ARRÒS INTEGRAL

MANDARINA

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

PA INTEGRAL I KIWI

ESMORZARS

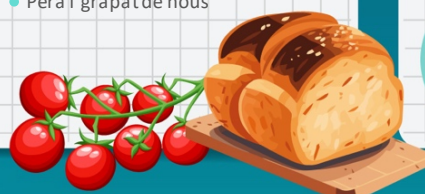


- Porridge de civada amb plàtan i gerds
- Torrada integral d'alvocat amb tomàquet i formatge
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i pera
- Entrepà integral de truita francesa
- Cake ràpid de poma, canyella i civada i un got de llet/beguda vegetal i toppings de xocolata 85%

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

- 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'humus amb tomàquet

CAKE RÀPID DE POMA, CANYELLA I CIVADA



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

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:



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