

BO SA SOSTENIBLE

SEGON TRIMESTRE CURS 2018-19



ESTRELLES FARINETES!

Els tastaolletes ho tenen tot a punt per convertir el menjador en un restaurant únic. Aviat rebrem la visita dels crítics gastronòmics per optar a les **3 estrelles Farinetes**. Tenim en marxa els reptes per aconseguir un menjador més bo (des del punt de vista gastronòmic, de confort i benestar), sa (hàbits d'alimentació i activitat física saludables) i sostenible (d'impacte social i mediambiental positiu).

Segueix el dia a dia dels nostres menjadors escolars! Informació, fotos i vídeos de les activitats que fem amb els nens i nenes. No t'ho perdís!

f @CAMPOSESTELAcom t @CAMPOSESTELAcom i @CAMPOSESTELAcom

Gener

	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
8	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ AMANIDA, PA INTERGAL I FRUITA	9 CREMA DE PORRO I POMA POLLASTRE AL FORN XAMPINYONS, PA I IOGURT	10 BROU VEGETAL I PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA PURÉ PATATA, PA I FRUITA	11 ESTOFAT DE PATATA I VERDURES SALSITXES D'AU AL FORN AMANIDA, PA I FRUITA	S1
14	PATATA I BRÒCOLI MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA, PA I FRUITA	15 PURÉ DE CIGRONS POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO I PIPES AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	16 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMANIDA, PA I IOGURT	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I FRUITA	S2
21	ARRÒS ESTOFAT AMB VERDURES PEIX MARINERA AMANIDA, PA I FRUITA	22 CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AMB VERDURETES I SUC DE RAÏM AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	23 BROU D'AU I PASTA TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMANIDA, PA I IOGURT	24 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA ÀCIDA	S3
28	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB SALSA DE MONIATO I PASTANAGA AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	29 PATATA AMB PÈSOLS ESTOFAT DE GALL DINDI AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	30 FIDEUS AMB PEIX TRUITA FRANCESA SAMFAINA DE VERDURES, PA I IOGURT	31 CREMA DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT AMANIDA, PA I FRUITA	S4

	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
4	MACARRONS AMB SALSA DE BOLETS I BRÒQUIL PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET AMANIDA, PA I FRUITA	5 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA GRAPADET ARRÒS, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	6 CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA D'AU AMANIDA, PA I IOGURT	7 PATATA I COLIFLOR VEDELLA AMB BOLETS AMANIDA, PA I FRUITA	S4
11	LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	12 ARRÒS AMB SALSA TOMÀQUET LLUÇ AMB CEBA I PATATA AMANIDA, PA INTERGAL I FRUITA	13 CREMA DE PORRO I POMA POLLASTRE AL FORN XAMPINYONS, PA I IOGURT	14 BROU VEGETAL I PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA PURÉ PATATA, PA I FRUITA	S5
18	PATATA I BRÒCOLI MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA, PA I FRUITA	19 PURÉ DE CIGRONS POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO I PIPES AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	20 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET O PIPESTO PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMANIDA, PA I IOGURT	21 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I FRUITA	S1
25	ARRÒS ESTOFAT AMB VERDURES PEIX MARINERA AMANIDA, PA I FRUITA	26 CREMA DE CARBASSA POLLASTRE AMB VERDURETES I SUC DE RAÏM AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA	27 BROU D'AU I PASTA TRUITA DE PATATES I ESPINACS AMANIDA, PA I IOGURT	28 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA ÀCIDA	S2
				1 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMANIDA, PA I FRUITA	S4
				8 BROU DE PEIX I ARRÒS POLLASTRE AMB ALLADA TASTET DE TRINXAT DE COL, PA I FRUITA	S5
				15 ESTOFAT DE PATATA I VERDURES SALSITXES D'AU AL FORN AMANIDA, PA I FRUITA	S1
				22 CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	S2
				29 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I FRUITA	S3

Febrer



TRIEM LA SALSA?



PRIMERA HORA

- Dl:** Llet i torrades amb oli d'oliva
- Dm:** Bol de iogurt amb daus de poma i cereals integrals
- Dc:** Llet amb flocs d'avena
- Dj:** Macedònia de fruita fresca amb iogurt i muesli
- Dv:** Pa integral amb tomàquet i formatge

MIG MATÍ

- Dl:** Pera i grapatet d'ametlles torrades
- Dm:** Entrepà de tonyina
- Dc:** Plàtan i galetes tipus maria
- Dj:** Pa amb xocolata
- Dv:** Raïm i un grapatet de panses

ESMORZARS



BERENARS

- Entrepà de formatge fresc
- Iogurt amb muesli
- Grapatet d'avelanes i nous
- Bastonets de pa integral i mandarinès
- Bol de mandarina i poma amb iogurt

APRENEM COSES DEIS ALIMENTS



integral
si t'atveixes!

Març

divendres

- 1 ESPAGUETIS YAKISOBA
- FILET D'AU ARREBOSSAT
- AMANIDA, PA I FRUITA

S3

- 8 **ARRÒS** AMB SALSA DE TOMÀQUET
- HAMBURGUESA VEGETAL
- AMANIDA, PA I FRUITA

S4

- 15 BROU DE PEIX I ARRÒS
- POLLASTRE AMB ALLADA
- TASTET DE TRINXAT DE COL, PA I FRUITA

S5

- 22 ESTOFAT DE PATATA I VERDURES
- SALSITXES D'AU AL FORN
- AMANIDA, PA I FRUITA

S1

- 29 CREMA DE VERDURES
- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
- PA I FRUITA

S2

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB SALSA DE MONIATO I PASTANAGA AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	5 PATATA AMB PÈSOLS ESTOFAT DE GALL DINDI AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	6 FIDEUS AMB PEIX TRUITA FRANCESA SAMFAINA DE VERDURES, PA I IOGURT	7 CREMA DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT AMANIDA, PA I FRUITA	1 ESPAGUETIS YAKISOBA FILET D'AU ARREBOSSAT AMANIDA, PA I FRUITA
11 MACARRONS AMB SALSA DE BOLETS I BRÒQUIL PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET AMANIDA, PA I FRUITA	12 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE VERDURA DE TEMPORADA GRAPADET ARRÒS, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	13 CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA D'AU AMANIDA, PA I IOGURT	14 PATATA I COLIFLOR VEDELLA AMB BOLETS AMANIDA, PA I FRUITA	8 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA VEGETAL AMANIDA, PA I FRUITA
18 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA, PA I FRUITA ÀCIDA	19 ARRÒS AMB SALSA TOMÀQUET LLUÇ AMB CEBA I PATATA AMANIDA, PA INTERGAL I FRUITA	20 CREMA DE PORRO I POMA POLLASTRE AL FORN XAMPINYONS, PA I IOGURT	21 BROU VEGETAL I PASTA MAGRA DE PORC ROSTIDA PURÉ PATATA, PA I FRUITA	15 BROU DE PEIX I ARRÒS POLLASTRE AMB ALLADA TASTET DE TRINXAT DE COL, PA I FRUITA
25 PATATA I BRÒCOLI MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA, PA I FRUITA	26 PURÉ DE CIGRONS POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO I PIPES AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA	27 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT PEIX AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMANIDA, PA I IOGURT	28 ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA FRANCESA AMANIDA, PA I FRUITA	22 ESTOFAT DE PATATA I VERDURES SALSITXES D'AU AL FORN AMANIDA, PA I FRUITA
				29 CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA

TRIEM I APRENEM, BENVINGUTS AL MENJADOR!

Quan els infants arriben al menjador troben el panell informatiu "Bo, Sa i Sostenible" on hi ha les novetats del dia amb els següents apartats:

- **Menú:** 1er i 2on plat, acompanyament i postres que hi ha per dinar.
- **Tu tries:** opció de triar els menús dels festius i, en ocasions, també les salses que acompanyen la pasta o les fruites de les postres. Una oportunitat per oferir varietat, donar eines per escollir segons l'activitat que fem a la tarda i, alhora, aprofitar per reflexionar sobre el malbaratament d'aliments amb el Pesa i Pensa.
- **Sabies que:** informació nutricional dels aliments del menú del dia, amb anècdotes i curiositats per tal que sigui entenedora i divertida pels infants. L'excusa perfecta per adquirir coneixements que ens permeten seguir hàbits d'alimentació saludable.
- **Origen dels aliments:** expliquem la procedència d'alguns aliments del dia i descobrim la seva proximitat.
- **Els tastaolletes opinen:** un espai per recollir allò que els nens i nenes volen compartir sobre el dinar o l'estona de lleure educatiu com a eina de millora i de motivació per a tot l'equip del menjador.

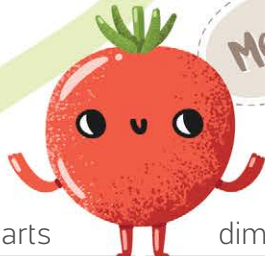
TRIEM FRUITA?



PAREM TAULA



FEM ESPORT



Meatless Day

Propostes de sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
ARRÒS BASMATI AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AMB SAMFAINA NATURAL IOGURT	BLEDES AMB PATATA CONILL AMB ALLADA IOGURT	LLENTIES VERMELLES AMB MILL, PEBROT VERD I PASTANAGA TRUITA DE TONYINA TOMÀQUET I MANDARINES	GRAELLADA DE VERDURES LLUÇ A LA PLANXA IOGURT	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE DAUS DE SALMÓ AMB CEBETA FRUITA
BROU DE POLLASTRE AMB PISTONS LLOBARRÓ AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETES VERDES AMB TOMÀQUET SEC OU FERRAT AMB PATATES IOGURT	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM, TOMÀQUET I MACEDÒNIA	LASANYA DE VERDUES AMANIDA AMB POMA, RAÏM, FORMATGE FRESC I TOMÀQUET CHERRY IOGURT	ESPAGUETTIS AMB CLOÏSES PIT POLLASTRE PLANXA RODANXES DE CARBASSÓ, CARXOFES ARREBOSSADES I IOGURT AMB FRUITES
HUMMUS CASSOLÀ HAMBURGUESA D'AU, FORMATGE I CEBA MANDARINES	ARRÒS AMB SALMÓ VARIETATS D'ENCIAM AMB PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT	VERDURA VAPOR AMB PATATA LLIBRETS DE LLOM O POLLASTRE ENCIAM I FRUITA	CUSCÚS AMB CARBASSA I CEBA CARAMEL·LITZADA PEIX BLANC FORN AMB CEBA IOGURT	ALBERGÍNIA AMB TONYINA I TOMÀQUET BOL D'ENCIAM, BROTS DE SOIA, PASTANAGA I TOMÀQUET IOGURT
SOPA DE QUINOA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATES IOGURT	ARRÒS AMB PASTANAGA FILET D'ORADÀ AMB TOMÀQUET AL FORN IOGURT	ESPINACS AMB PINYONS SALTATS SALSITXES AMB CEBA FRUITA FRESCA	ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE MUSCLOS AL VAPOR IOGURT	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES BROQUETES DE RAP ALBERGÍNIA ARREBOSSADA I BOL DE FRUITA
CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET FRUITA	FIDEUS AMB POLLASTRE CALAMARSETS PLANXA ENCIAM I IOGURT	ARRÒS FREGIT AMB VERDURES (CEBA, PORRO, MONGETA, PASTANAGA I XAMPINYONS) TRUITA FRANCESA FRUITA	SOPA DE MILL I VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT VERDURES TEMPURA I IOGURT	PIZZA D'ALBERGÍNIA RODANXES DE TOMÀQUET I MOZZARELLA BOL DE MACEDÒNIA FRESCA