BO SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 3R TRIMESTRE 2021-22

campos estela
sabe que alimenta

Segueix l'activitat dels nostres menjadors escolars: informació sobre els protocols de seguretat amb fotos i vídeos per compartir com treballem i quines activitats organitzem amb els nens i nenes. Endavant!

@CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom

MAIG

MEATLESS DAY!

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	**2** LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	**3** AMANIDA DE PASTA LLUÇ AMB PATATA I CEBA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA	**4** DE COMARQUES CREMA DE CIGRONS O PÈSOLS **ARRÒS AMB COSTELLA** PA INTEGRAL I FRUITA	**5** PATATA I MONGETA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I IOGURT	**6** **CREMA VERDURES DE TEMPORADA** **PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA** **PA BLANC I TRIA LA FRUITA** TRIEM LA FRUITA?
S2	**9** integral **ARRÒS INTEGRAL** AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AMB SALSA MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	**10** TRIEN LES CUINERES **AMANIDA: ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES, BLAT I FRUITS SECS O CREMA VERDURES** **LASANYA VEGETAL FETA AL COL·LE** PA BLANC I FRUITA	**11** PASTANAGA, MONGETA I COLIFLOR **ALETES DE POLLASTRE AL FORN** PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I IOGURT	**12** TASTETS CIGRONS ESTOFATS TRUITA D'ESPINACS **BASTONETS PASTANAGA**, PA BLANC I FRUITA	**13** CREMA DE CARBASSA **FIDEUÀ DE PEIX** PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA** Iaia's Day!
S3	**16** **VICHYSSOISE** **PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA** **PA INTEGRAL I FRUITA**	**17** AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	**18** FET AL COL·LE! ARRÒS AMB TOMÀQUET **OUS FARCITS AMB TONYINA** ENCIAM I PIPES, PA BLANC I FRUITA	**19** MONGETES ESTOFADES CUIXES DE POLLASTRE AMB ALLADA ARRÒS SALTAT, PA BLANC I BATUT DE FRUITA FRESCA I IOGURT	**20** BLAU O FRESH! ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE **PEIX FRESC DE TEMPORADA** ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
S4	**23** TRIEN LES CUINERES **HUMMUS DE CIGRÓ I BASTONETS DE PASTANAGA O PURÉ DE LLEGUMS** TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA	**24** **ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET** **LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES** **PA INTEGRAL I FRUITA**	**25** AMANIDA RUSSA POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS **TASTET DE SALMOREJO** DE MONGETES SEQUES, PA INTEGRAL I IOGURT	**26** PASTA INTEGRAL AMB PIPESTO: ALFÀBREGA, PIPES, PARMESÀ I OLI D'OLIVA LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA PA BLANC I FRUITA	**27** TRIEM LA FRUITA? CREMA DE CARBASSÓ GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
S5	**30** PASTA YAKISOBA AMB VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	**31** GASPATXO **PASTA AMB CARN DE VEDELLA I FORMATGE** PA BLANC I FRUITA Iaia's Day!			

TASTET DE SALMOREJO DE MONGETES SEQUES

Aquesta recepta, treballada amb el xef Àlex Pirla, prescindeix del pa i incorpora mongetes seques per obtenir una textura ben fina. Una crema suau i fresca!

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

JUNY

MEATLESS DAY!

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S5			NO SUGAR DAY AMANIDA LLENTIES ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I IOGURT	2 PATATA I BRÒCOLI TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA**, PA BLANC I FRUITA	3 AMANIDA D'ARRÒS HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
S1	6 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	7 AMANIDA DE PASTA LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA BLANC I FRUITA	8 DE COMARQUES CREMA DE CIGRONS O PÈSOLS **ARRÒS AMB COSTELLA** PA INTEGRAL I FRUITA	9 PATATA I MONGETA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I **IOGURT ECO DE CAN ROGER**	10 **CREMA VERDURES DE TEMPORADA** **PASTA INTEGRAL AMB BOLONYESA DE SOJA** **PA BLANC I TRIA LA FRUITA**
S2	13 **ARRÒS INTEGRAL** AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AMB SALSA MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 **AMANIDA: ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES, BLAT I FRUITS SECS O CREMA VERDURES** **LASANYA VEGETAL FETA AL COL·LE** PA BLANC I FRUITA	15 PASTANAGA, MONGETA I COLIFLOR **ALETES DE POLLASTRE AL FORN** PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I IOGURT	16 CIGRONS ESTOFATS TRUITA D'ESPINACS **BASTONETS PASTANAGA**, PA BLANC I FRUITA	17 CREMA DE CARBASSA **FIDEUÀ DE PEIX** PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
S3	20 **VICHYSSOISE** **PASTA AMB BOLONYESA DE SOJA** **PA INTEGRAL I FRUITA**	21 AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	22 DINAR FINAL DE CURS ELS INFANTS TRIEN MENÚ!		

LASANYA VEGETAL DE L'ESCOLA

Plaques de lasanya amb base de salsa pomodoro (concentrat natural de sofregit de tomàquet, ceba i toc de poma) amb proteïna de soja i beixamel de coliflor. Tot, amb el toc cruixent del gratinat de formatge!

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

PROPOSTES DE SOPARS

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	SOPA DE LLETRES AMB CALDO VEGETAL LLOM DE PORC AMB ALL I JULIVERT ESPÀRRECS I CARBASSÓ PLANXA AMB OVE (OLI D'OLIVA VERGE EXTRA), PA INTEGRAL I IOGURT	MONGETES BLANQUES SALTATS AMB PERNIL DOLÇ A DAUS DUES TIRES DE PEBROT ESCALIVAT PA DE SÈGOL I RODANXA DE PINYA	SALMÓ A LA PLANXA ALBERGÍNIA I CARBASSÓ PLANXA PA INTEGRAL I PERA	RAP A LA CASSOLA AMB XAMPINYONS SALTEJATS I ALL I JULIVERT PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA	CIGRONS SALTATS AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ PA INTEGRAL I IOGURT AMB MIG KIWI
S2	MINESTRA DE VERDURES SALSITXES PLANXA AMB PEBROTS VERDS PLANXA PA INTEGRAL I IOGURT	TRINXAT DE COL AMB TIRES DE TOFU MARINAT HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA I VERDURES TOMÀQUET A RODANXES, PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA	AMANIDA D'ALVOCAT AMB FORMATGE FRESC, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PIT DE GALL DINDI CARXOFES ROSTIDES AL FORN, PA INTEGRAL I KIWI	BRÒQUIL AMB MONIATO BULLITS LLOM DE BACALLÀ SENSE ESPINES SAMFAINA, PA INTEGRAL I CIRERES	PATATA I PASTANAGA BULLIDES TRUITA A LA FRANCESA ALBERGÍNIA PLANXA, PA INTEGRAL I IOGURT
S3	ARRÒS LLARG SALTAT AMB ALBERGÍNIA, PEBROT VERMELL I CARABASSÓ PÈSOLS A LA CASSOLA AMB ALL, CEBA I JULIVERT PA BLANC I TARONJA	CREMA D'ESPÀRRECS VERDS I ENCENALLS DE PERNIL DE GLA SALTATS POLLASTRE ROSTIT A LA GRAELLA VERDURES A LA GRAELLA (CARABASSÓ, ALBERGÍNIA), PA BLANC I POMA AL FORN AMB CANYELLA	BLEDES AMB PATATA BULLIDES SALMÓ AL FORN AMB CARBASSÓ I XAMPINYONS AL FORN PA DE CEREALS I NECTARINA	TOMÀQUET A RODANXES AMB SALSA DE NOUS ALBERGÍNIA FARCIDA AMB VERDURES I PIT DE GALL DINDI PA INTEGRAL I KIWI	MONGETA TENDRA SALTADA AMB ALL, PERNIL SALAT I TOMÀQUET NATURAL TRUITA A LA FRANCESA AMB 2 TIRES DE PEBROT VERMELL ESCALIVAT AMANIDA D'ESCAROLA, AVELLANES, REMOLATXA, PA INTEGRAL I IOGURT
S4	AMANIDA DE TOMÀQUET I REMOLATXA AMB PIPES DE CARABASSA FAVETES TENDRES AMB OU ESCALFAT PA BLANC I TARONJA	CARBASSA GRATINADA AL FORN HAMBURGUESA DE PÈSOLS MILANESES D'ALBERGÍNIA, PA INTEGRAL I POMA	SOPA DE GALETS AMB VERDURES I XAMPINYONS HAMBURGUESA ARREBOSSADA AMB PA RATLLAT DE LLUÇ AMB PATATA AMANIDA D'ENCIAMS AMB OLIVES, PA DE CEREALS I LLAVORS I PRÉSSEC	CIGRONS I BLAT DE MORO AMB BARREJA D'ENCIAMS MANDONGUILLES DE PORC ROSTIDES CEBA CARAMEL·LITZADA, PA INTEGRAL I PINYA	AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES GRATINAT D'OUS FARCITS DE TONYINA I SALSA DE TOMÀQUET PA BLANC I KIWI
S5	CREMA DE CARABASSÓ ALETES DE POLLASTRE ARREBOSSADES ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA, PA INTEGRAL I PLÀTAN	AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES CUIXA DE XAI SALTADA I SALSA DE SOJA AMB CEBA I PEBROT PA DE CEREALS I LLAVORS I PINYA	ARRÒS BASMATI AMB SALSA DE SOJA DOS PINXOS DE SALMÓ I GAMBES CARABASSÓ A LA PLANXA, PA INTEGRAL I PINYA	TORRADETES DE TÀRTAR DE TOMÀQUET AMB ALVOCAT CALAMARS FARCITS DE MOUSSE DE SALMÓ MITJA PATATA AL VAPOR, PA INTEGRAL I MADUIXES	CREMA DE FAVETES AMB ENCENALLS DE PERNIL CASSOLETA DE BACALLÀ AMB PATATES I PÈSOLS PA INTEGRAL I TARONJA

ESMORZARS

- Got de llet amb civada i canyella i quatre nous
- Llet amb cacau sense sucre i entrepà de pa de cereals i llavors amb truita a la francesa
- Suc de taronja natural i torrada de pa de pagès sucada amb tomàquet, alvocat i tonyina en conserva en oli d'oliva
- Beguda vegetal de civada i llesca de pa amb crema de nous casolana i préssec trossejat
- Macedònia natural (1/4 pera, 1/4 pinya i 1/4 poma), grapat de pipes de carbassa, anacards i iogurt

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

A MIG MATÍ

- Entrepà petit integral de pernil salat i un albercoc
- Plàtan amb cinc o set avellanes
- Torrada integrals d'arròs i una peça de fruita de temporada
- Iogurt per beure i un plàtan
- Grapat fruits secs, pipes de carbassa i llavors pelades sense sal i una poma

BERENARS

- Iogurt amb un tros de xocolata ric en cacau i quatre maduixes
- Grapat de pistatxos i kiwi
- Grapat de cireres i mini-entrepà integral de formatge de producció local
- Quatre o cinc maduixes i sis o vuit ametlles
- Sandvitx amb alvocat, formatge tipus havarti i tomàquet a rodanxes

MENÚS AMB SORPRESA!

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:

Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis

Introducció progressiva de nous aliments i receptes

Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament

Oferim varietat de fruita fresca per escollir

Introducció de varietats de peix fresc o blau

Olis amb aromàtiques que milloren l'acceptació d'aliments

Aliments amb propietats beneficioses pels infants

Promoció del consum de proteïna vegetal

D'elaboració pròpia amb recepta casolana

Els infants trien plats festius per a dies especials

Ens coneixen tan bé que trien allò que més ens agrada

Receptes i aliments arrelats a la terra

Salses a escollir per als plats de pasta o arròs

campos estela
sabe que alimenta