

BO*SA SOSTENIBLE

MENÚ 1R TRIMESTRE 2023-24



campos estela
sabe que alimenta



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

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
REMNAT 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 gerdos
- Torrada integral d'alcovocat 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 - Fruites 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!

