

BO * SA SOSTENIBLE

Menú 3r Trimestre 2023-24



campos estela
sabe que alimenta



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

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!

f @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres **TRIEM FRUITA?**

S1



2
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA
MEATLESS DAY!

3
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

4
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I IOGURT
DE COMARQUES

5
MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I **TRIA FRUITA**

S2

8
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

9
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

10
PATATA AMB PÈSOLS
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

11
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

12
CREMA DE CARBASSA
FIDEUÀ DE PEIX
PA INTEGRAL I FRUITA
laia's day!

S3

15
PASTA YAKISOBA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

16 **FETAL COL·LE!**
PATATA I MONGETA
LASANYA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

17
CREMA DE PORROS
POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES
ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT
No Sugar Day

18
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA
DE COMARQUES

19
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
TASTERS

S4

22
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA
TASTERS

23 **SANT JORDI!**
SOPA DE LLETRES
ALETES DE DRAC
PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT

24
TRINXAT DE COL I PATATA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

25
GASPATXO AMB CROSTONS DE PA O AMANIDA COMPLETA AMB FRUITS SECS
ARRÒS AMB COSTELLA
PA BLANC I FRUITA
DE COMARQUES

26 **TRIEM FRUITA?**
CREMA DE CARBASSÓ
COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT
PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**
MEATLESS DAY!

S5

29
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB PAPILOTA D'ESPINACS
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

30
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PEBROT
PA BLANC I MACEDÒNIA DE FRUITA FRESCA



SA

6 D'ABRIL: DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Organitzem lligues esportives i jocs tradicionals que ens conviden a moure'ns, saltar, córrer, somriure i treballar en equip

Aquest menú és dissenyat 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.

MAIG

dimecres

dijous

divendres

S5

dilluns

dimarts

1

FESTA!

2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

3

fet al Col·le!

PATATA I BRÒCOLI
OUS FARCITS DE BONÍTOL
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

S1

6
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

7
AMANIDA DE LLENTIES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8
PATATA I MONGETA
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
TRIA L'AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

9
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MAGRA DE PORC ROSTIDA
TASTET SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA BLANC I IOGURT

10
MACARRONS AMB SALSA PIPESTO D'ALFÀBREGA I PIPES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I TRIA FRUITA

MEATLESS DAY!

TASTETS

TRIA L'AMANIDA

TASTETS

S2

13
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

14
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT

15
PATATA AMB PÈSOLS
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

16
AMANIDA DE PASTA
CARN D'AU ESTOFADA AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

17
CREMA DE CARBASSA
FIDEUÀ DE PEIX
PA INTEGRAL I FRUITA

laia's day!

TRIEM FRUITA!

S3

20 **De COMARQUES**
PASTA YAKISOBA
HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

21
PATATA I MONGETA
LASANYA VEGETAL AMB SOJA
PA BLANC I FRUITA

22
CREMA DE PORROS
POLLASTRE AL WOK AMB VERDURES
ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I IOGURT

23
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

24
ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX FRESC
TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

No Sugar Day



TASTETS

S4

27
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

28
ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET O DE CARBASSA I POMA I FORMATGE
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
PATATES DE LUXE, PA BLANC I BATUT DE PLÀTAN I IOGURT

29
AMANIDA RUSSA AMB OU DUR
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

30
GASPATXO AMB CROSTONS DE PA O AMANIDA COMPLETA AMB FRUITS SECS
ARRÒS AMB CARN D'AU
PA BLANC I FRUITA

31
CREMA DE CARBASSÓ
COTTAGE PIE DE LLENTIES AMB FORMATGE GRATINAT
PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TU TRIES LA SALSA!

TASTETS

laia's day!

TRIEM FRUITA!

BO

15 DE MAIG: DIA INTERNACIONAL DE LES FAMÍLIES

Treballem els valors familiars i afavorim l'acompanyament que les famílies fan en un procés d'aprenentatge tant important com és el d'adquirir uns hàbits d'alimentació saludables



JUNY

dilluns

dimarts

dimecres

dijous
MEATLESS DAY!

divendres
per al Col·le!

S5

3
ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB PAPILOTA
D'ESPINACS
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

4
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA I PEBROT
PA BLANC I
FRUITA ÀCIDA

5
AMANIDA DE PATATA
MANDONGUILLES
DE VEDELLA AMB
SOFREGIT CEBA I
TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

6
**CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA**
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I
GRANISSAT DE FRUITA
FRESCA I MENTA

7
PATATA I BRÒCOLI
**OUS FARCITS
DE BONITOL**
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I IOGURT

MEATLESS DAY!

S1

10
**ARRÒS AMB
TOMÀQUET**
**HAMBURGUESA
VEGETAL AL FORN**
**BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA**

11
AMANIDA DE
LLENTIES
TRUITA DE FORMATGE
**TASTET DE CREMA DE
MELÓ, PA INTEGRAL
I FRUITA ÀCIDA**

12
DE COMARQUES
PATATA I MONGETA
**POLLASTRE DE PINÓS
AL FORN AMB HERBES
PROVENÇALS**
**TRIA L'AMANIDA, PA
INTEGRAL I FRUITA**

13
CREMA DE
VERDURES DE
TEMPORADA
MAGRA DE PORC
ROSTIDA
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC
I IOGURT

14
MACARRONS AMB
SALSA PIPESTO
D'ALFÀBREGA I PIPES
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
PA INTEGRAL I
TRIA FRUITA

**TRIEM
FRUITA?**

S2

17
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I FRUITA

18
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I PIPES, PA
BLANC I IOGURT

19
AMANIDA DE PASTA
POLLASTRE AL FORN
AMB POMA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

20
CREMA DE CARBASSA
FIDEUÀ DE PEIX
PA BLANC I FRUITA

21
**FI DE TRIMESTRE
TRIEM EL
MENÚ**
ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

laila's day!

**TRIEM
MENÚ**

SOSTENIBLE

**5 DE JUNY:
DIA MUNDIAL DEL MEDI AMBIENT**

Els tallers ambientals per tenir cura de tot el que ens envolta són protagonistes d'aquestes darreres setmanes del curs i ens conviden a gaudir dels espais exteriors de l'escola



PROPOSTES DE SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA
BROQUETES DE GALL D'INDI AMB VOLCÀ D'ARRÒS
MADUIXES

AMANIDA AMB MANGO I AVOCAT
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I PATATA
IOGURT

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ, OLÍ D'OLIVA, ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT
POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA
PLÀTAN

PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL
OUS REMENATS AMB CEBA I XAMPINYONS
PA INTEGRAL
ALBERCOC

AMANIDA DE CIGRONS I ARRÒS AMB PEBROT I OLIVES NEGRES
PA INTEGRAL I KIWI

S2

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
GALL D'INDI AL FORN AMB PATATA
NESPRES

SOPA AMB BROU VEGETAL
SALTAT DE PEBROT TRICOLOR I POLLASTRE
PLÀTAN

ARRÒS 3 DELÍCIES: BRÒQUIL, PEBROT VERMELL I OU
BACALLÀ AMB VERDURETES
IOGURT

GRAELLADA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB CUSCÚS
POMA

PANCAKES DE COLIFLOR I FORMATGE
AMANIDA AMB TOMÀQUET
PA INTEGRAL I MADUIXES

S3

AMANIDA AMB TARONJA I OLIVES NEGRES
OUS AL FORN AMB PATATA I PEBROT
PLÀTAN

TOMÀQUET GRATINAT AMB FORMATGE
HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS
PA INTEGRAL I POMA

ESPINACS SALTATS AMB PANSES I PINYONS
SALMÓ A LA PAPILOTA AMB SALSÀ DE IOGURT
PA INTEGRAL I NESPRES

CREMA DE PASTANAGA
GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT
PA INTEGRAL I IOGURT

AMANIDA AMB REMOLATXA
TIMBAL DE LLEGUMS I ARRÒS AMB CURRY
PA INTEGRAL I KIWI

S4

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
MANDONGUILLES DE LLENTIES I ARRÒS INTEGRAL
KIWI

BARQUETA D'ENDÍVIA FARCIDA D'ALVOCAT,
TOMÀQUET I ORENGA TRUITA DE CARBASSÓ
PA INTEGRAL I NESPRES

BRÒQUIL AL VAPOR
HAMBURGUESA DE SALMÓ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ D'ARRÒS I VERDURES
PLÀTAN

FAJITAS DE POLLASTRE, CEBA I PEBROT TRICOLOR
GUARNICIÓ DE CARBASSÓ A LA PLANXA
PA INTEGRAL I IOGURT

SALTAT DE CIGRONS I PATATA AMB SAMFAINA DE VERDURES DE TEMPORADA
PA INTEGRAL I MADUIXES

S5

ALBERGÍNIA FARCIDA AMB BONÍTOL I PATATES AL FORN
BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL I KIWI

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB OLÍ D'OLIVA I ALFÀBREGA
GALL D'INDI A LA PLANXA
PA INTEGRAL I POMA

SOPA AMB BROU VEGETAL
OUS FARCITS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ALBERCOC

AMANIDA VERDA
HAMBURGUESA VEGETAL DE MONGETA VERMELLA I XAMPINYONS AMB FORMATGE I BROTS VERDS
VOLCÀ D'ARRÒS AMB OLÍ I ORENGA
PA INTEGRAL I IOGURT

CUSCÚS AMB VERDURETES
CUIXETES DE POLLASTRE AMB PEBROT VERMELL I CEBA
TARONJA

ESMORZARS

- Entrepà integral de formatge i tomàquet
- Flocs de civada amb iogurt i nabius
- Entrepà integral de truita francesa
- Mug cake amb farina de civada i cacau pur sense sucre i una taronja
- Torrada de pa integral amb avocat i formatge fresc

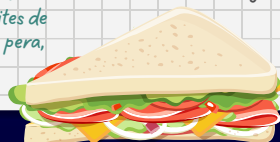
Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: figa, poma, préssec, mandarina, taronja, pera, raïm i kiwi - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

- Mini bric de llet sencera o beguda vegetal i pomat
- Wrap de gall d'indi, brots verds i tomàquet
- Nespres i grapat de fruits secs
- Maduixes i mini bric de llet sencera o beguda vegetal
- Plàtan i un grapat de nous

BERENARS

- Un grapat d'avellanes i plàtan
- Grapat de maduixes i iogurt
- Formatge fresc i poma
- Un grapat de nous i un formatge fresc
- Mini entrepà amb pernil salat i nespres



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