



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

NOM ESCOLA

MENÚ BASAL

BO*SA
SOSTENIBLE
i SEGUR

MENÚ 2N TRIMESTRE 2022-23



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!

f @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom

GENER

integral

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

9 **MEATLESS DAY!**

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSITA DE VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

10

MACARRONS AMB SALSITA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AMB PATATA I CEBA

PA BLANC I FRUITA

11

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

12

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

13

BRÒCOLI I PATATA AMB XIPI-XIPI

SALSITXES DE PORC AL FORN

TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

16 **DE COMARQUES**

LENTIES ECO DE CAL MARTÍ ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

17

BROU VEGETAL I PASTA

MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

18

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

ESTOFAT DE CARN D'AU AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

19

MEATLESS DAY!

CREMA DE CARBASSA

MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

20

PATATA I PÈSOL

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

CEBA CAMEL-LITZADA, PA INTEGRAL I TARONJA & CANYELLA

23

ARRÒS AMB VERDURES

SALSITXES DE PORC

PA INTEGRAL I FRUITA

24

DE COMARQUES

CIGRONS AMB ESPINACS

POLLASTRE DE PINÓS ROSTIT AMB FARIGOLA

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

25

COLIFLOR AMB BEIXAMEL/COLIFLOR I PATATA

VEDELLA D'OSONA ESTOFADA AMB XAMPINYONS

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA

26

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSA I CEBA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I IOGURT

27

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSITA DE VERDURES I FORMATGE

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

30

LENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

31

MONGETA I PATATA

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA



POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

Amb el pollastre al forn amb farigola els infants tasten, al menjador, un plat tradicional, típic de la cuina de les àvies, que cuinem des que vam descobrir les aromàtiques de la Mediterrània amb el projecte del pirata Jon Espernallac.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!





FEBRER

dimecres

dijous

divendres

1

CREMA DE PÈSOLS

 POLLASTRE ARREBOSSAT

 ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

ARRÒS AMB Salsa DE VERDURES

 LLUÇ PLANXA

 ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT ECO DE CAL ROGER

3

BROU VEGETAL I PASTA

 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES

 PA BLANC I FRUITA

S4

dilluns

dimarts

6

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB BOLETS I TRINXAT DE COL I PATATA

 PA INTEGRAL I FRUITA

S5

7

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

 ALETES DE POLLASTRE

 BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

8

FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

 HABURGUESA VEGETAL

 PA INTEGRAL I FRUITA

9

DE COMARQUES

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE

 TRUITA DE CALÇOTS

 ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

10

ARRÒS AMB HORTALISSES

 PEIX FRESC

 ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA



S1

13

ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES

 HAMBURGUESA VEGETAL

 ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

14

BRÒCOLI I PATATA

 POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

 ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

15

MACARRONS AMB Salsa DE CARBASSA I POMA

 LLUÇ AMB PATATA I CEBA

 PA INTEGRAL, BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

16

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

 TRUITA D'ESPINACS

 ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

17

CREMA DE PÈSOLS

 POLLASTRE ARREBOSSAT

 ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

S2

20

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

 TRUITA DE PATATES

 ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA
 Dia de lliure disposició en algunes escoles

21

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

 MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

 ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

22

ESCUDELLA DE L'ÀVIA AMB PASTA, LLEGUM, HORTALISSES I CARN D'OLLA

 ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA
 iaia's day!

23

MEATLESS DAY!

CREMA DE CARBASSA

 MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

 PA BLANC I FRUITA

24

PATATA I PÈSOL

 ALETES DE POLLASTRE AL FORN

 CEBA CARAMEL·LITZADA, PA INTEGRAL I TARONJA & CANYELLA

S3

27 iaia's day!



CREMA DE PASTANAGA

 SALSITXES DE PORC

 PA INTEGRAL I FRUITA

28 DE COMARQUES

CIGRONS DE CAL MARTÍ AMB ESPINACS

 POLLASTRE DE PINÓS ROSTIT AMB FARIGOLA

 BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA



ESCUDELLA DE L'ÀVIA

Aquest plat, un dels més arrelats de la cuina catalana, forma part de les jornades del iaia's day per retre un homenatge als plats tradicionals que incorporen una barreja d'ingredients aconseguint un àpat complet.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARC



S3

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

COLIFLOR I PATATA

VEDELLA D'OSONA ESTOFADA AMB XAMPIYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

2

ARRÒS AMB HORTALISSES

TRUITA DE CARBASSA I CEBA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I IOGURT

3

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I FORMATGE

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

S4

6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

7

MONGETA I PATATA

PASTA BOLONYESA

PA BLANC I FRUITA

8

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE ARREBOSSAT

PURÉ DE PATATES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

9

ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES

LLUÇ PLANXA

ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

10

BROU VEGETAL I PASTA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES

PA BLANC I **FRUITA**

S5

13

MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB BOLETES I TRINXAT DE COL I PATATA

PA INTEGRAL I FRUITA

14

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

15

CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA

Grandpa's Day!

16

DE COMARQUES

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA DE CEBA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

17

ARRÒS AMB HORTALISSES

PEIX FRESC

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

Blau de Fresh!

S1

20

Xipi Xipi

21

BRÒCOLI I PATATA

SALSITXES DE PORC AL FORN

PA INTEGRAL I FRUITA

22

MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AMB PATATA I CEBA

PA INTEGRAL, FRUITA

23

TRIEN LES CUINERES!

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT

24

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

PA INTEGRAL I **FRUITA**

S2

27

DE COMARQUES

LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

28

BROU VEGETAL I PASTA

MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

29

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

ESTOFAT DE CARN D'AU AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

30

MEATLESS DAY!

CREMA DE CARBASSA

MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

31

PASTA AMB TOMÀQUET

POLLASTRE ARREBOSSAT

PA BLANC I FRUITA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!



COLIFLOR AMB BEIXAMEL

Una recepta que triomfa entre els nens i nenes per la combinació entre punt tendre de la coliflor i la cremositat de la beixamel amb el toc cruixent del formatge emmental en gratinar-se

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



ABRIL

dilluns

dimarts

dimecres

dijò

divendres

3

4

5

6

S3

FESTA!

FESTA!

FESTA!

FESTA!

FESTA!

10

11

12

13

14

S4

FESTA!

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
CROQUETES DE ROSTIT
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

MEATLESS DAY!
MONGETA I PATATA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA
PA INTEGRAL I FRUITA

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE VERDURES
LLUÇ PLANXA
ENCIAM AMB PANSES I POMA, PA BLANC I IOGURT

TRIEM LA FRUITA?
BROU VEGETAL I PASTA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB VERDURES
PURÉ PATATA, PA BLANC I FRUITA

17

18

19

20

21

S5

TRINXAT DE COL I PATATA
MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB BOLETS
PA INTEGRAL I FRUITA

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

CREMA DE MONIATO, PORRO I CEBA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
INTEGRAL I FRUITA



MAMA'S DAY!

DE COMARQUES
PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

Blau o FRESH
ARRÒS AMB HORTALISSES
PEIX FRESC
ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA

24

25

26

27

28

S1

MEATLESS DAY!
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

CREMA DE PORROS
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I IOGURT

MACARRONS AMB SALSINA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AMB PATATA I CEBA
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

TRIEM LA FRUITA?
BRÒCOLI I PATATA
SALSITXES DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I FRUITA

TASTETS



CREMA DE MONIATO

Amb el moniato, un tubercle que té una cremositat semblant a la de la patata, aconseguim un plat que té un punt lleugerament dolç, nutritiu i saborós gràcies a una recepta senzilla feta amb ingredients naturals.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

AMANIDA D'HIVERN
AMB ESCAROLA I BLAT
DE MORO
CIGRONS ESTOFATS AMB
BLEDES
PA INTEGRAL I POMA

CREMA DE
PASTANAGA I
CARBASSA
POLLASTRE A LA
PLANXA AMB COLS DE
BRUSSEL·LES
TARONJA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
HAMBURGUESA D'AU
AMB PEBROT
PLÀTAN

AMANIDA DE TARONJA
I OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES I PATATA
IOGURT

SALTAT DE CARXOFES
I PERNIL
TRUITA FRANCESA
PA INTEGRAL I KIWI

S2

REMENAT DE BRÒQUIL
I XAMPINYONS AMB
SALSA DE SOJA
BACALLÀ AMB
SAMFAINA
TARONJA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
SALTAT DE PEBROT
TRICOLOR I
POLLASTRE
PA INTEGRAL I RAÏM

CUSCÚS AMB
VERDURETES
HAMBURGUESA DE
CIGRONS I ALBERGÍNIA
PERA

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA
KIWI

AMANIDA AMB RAVES
LAMINATS
PIZZA AMB BASE DE
BRÒQUIL, TOMÀQUET,
FORMATGE I OLIVES
MANDARINA

S3

AMANIDA VERDA
AMB OLIVES
REMENAT D'OU AMB
XAMPINYONS
PA INTEGRAL I RAÏM

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

CREMA DE PORRO
GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ALL I
JULIVERT
PA INTEGRAL I
MANDARINA

GRAELLADA DE
VERDURES
FAVES GUISADES AMB
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

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

S4

BLEDES SALTADES AMB
PANSES I PINYONS
SALMÓ A LA
"PAPILLOTA" AMB
SALSA DE IOGURT
PA INTEGRAL I PLÀTAN

ESPAGUETIS DE
CARBASSO AMB OLI
D'OLIVA I ALFÀBREGA
FILET DE GALL DINDI
A LA PLANXA
AMB MONIATO
MANDARINA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
OUS FARCITS AMB
TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TARONJA

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE
LLENTIS I ARRÒS
INTEGRAL
KIWI

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

S5

CREMA DE VERDURES
BROQUETA DE GALL
DINDI I VERDURES DE
TEMPORADA
AMB "MINI VOLCÀ"
D'ARRÒS
KIWI

MONGETA VERDA
AMB ALL I PERNIL
TIRES DE POLLASTRE
SALTADES AMB
PEBROT I CEBA
PA INTEGRAL I
TARONJA

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

AMANIDA AMB
REMOLATXA
VERAT A LA LLI MONA
AMB VERDURETES
PA INTEGRAL I IOGURT

CUSCÚS AMB
CIGRONS I ESPINACS
CRUDITÉS DE
PASTANAGA
PLÀTAN

ESMORZARS



- Entrepà integral de gall dindi i tomàquet
- Flocs de civada amb iogurt i plàtan
- Entrepà integral de truita francesa amb mezclum
- Mug cake amb farina de civada i cacau pur sense sucre i una taronja
- Torrada de pa integral amb alvocat 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: kiwi, mandarina, taronja o raïm - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

- Poma a rodanxes i grapat de nous
- Mini galetes casolanes de civada, plàtan i xips de xocolata 85% cacau i una mandarina
- Plàtan i un grapat d'ametlles
- Entrepà integral amb tonyina, enciam i tomàquet
- Mini bric de llet sencera i pera

BERENARS



- Un grapat d'avellanes i mandarina
- Taronja amb canyella i got de llet
- Iogurt amb toppings de fruita variada
- Mini entrepà amb formatge i kiwi
- Un grapat de festucs i un iogurt natural



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:

- lata's day!**
Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis
- TASTETS**
Introducció progressiva de nous aliments i receptes
- NO SUGAR DAY**
Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament
- TRIEM FRUITA?**
Ofereim varietat de fruita fresca per escollir
- Blau o FRESH**
Introducció de varietats de peix fresc o blau
- oli xipi**
Olis amb aromàtiques que milloren l'acceptació d'aliments
- integral**
Aliments amb propietats beneficioses pels infants
- MEATLESS DAY!**
Promoció del consum de proteïna vegetal
- FET AL COL·LE!**
D'elaboració pròpia amb recepta casolana
- TRIEM MENÚ**
Els infants trien plats festius per a dies especials
- TRIEM LES CUINERES**
Ens coneixen tan bé que trien allò que més ens agrada
- DE COMARQUES**
Receptes i aliments arrelats a la terra
- TU TRIES LA SALSÀ!**
Salses a escollir per als plats de pasta o arròs

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