

TEMPS DEL MIGDIA AMB SEGURETAT

BO★SA SOSTENIBLE i SEGUR

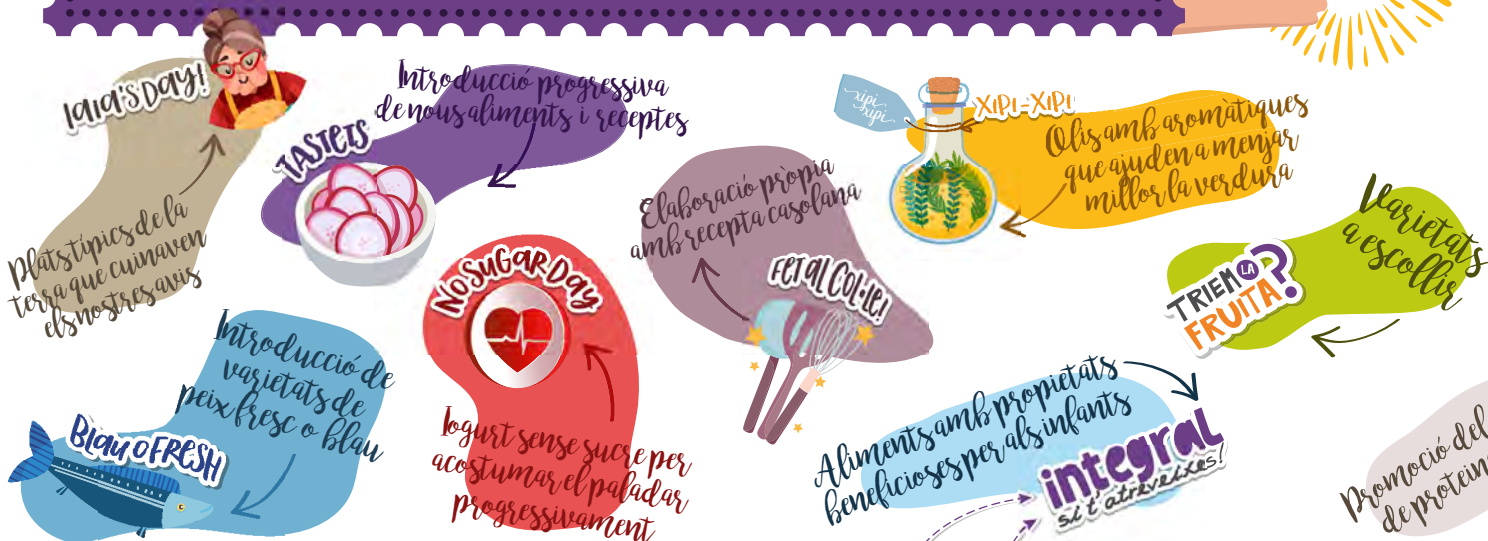
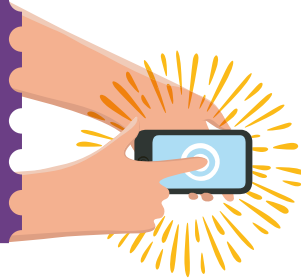
MENÚ 2N TRIMESTRE 2020-21



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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1
11 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

12 BULLIT DE PATATA I BRÒQUIL
MANDONGUILLES DE VEDELLA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

13 MACARRONS AMB SALSA CARBONARA VEGETAL
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I FRUITS SECS, PA INTEGRAL I IOGURT

14 CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE A LA LLIMONA
PATATA AL CALIU, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

15 CREMA DE VERDURES
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I TRIA LA FRUITA

S2
18 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I FRUITA

19 CREMA DE PORROS
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I TASTET D'API FRESC, PA INTEGRAL I FRUITA

20 BROU D'AU I PASTA TRUITA DE PATATES I ESPINACS
BASTONETS DE PASTANAGA I PA BLANC, IOGURT

21 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA DE PORC
CEBA CARAMEL·LITZADA, PA BLANC I TAST DE TARONJA, CANYELLA I MEL

22 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
GALL DINDI ESTOFAT
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I TRIA LA FRUITA

S3
25 CREMA DE VERDURES
MACARRONS AMB SALSITXES
PA BLANC I FRUITA

26 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT

27 BULLIT DE PATATA I PÈSOL
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

28 BROU VEGETAL I PASTA HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES DE LUXE, PA BLANC I FRUITA

29 LLENTIES ESTOFADES
LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I TRIA LA FRUITA

TRIEN LA FRUITA?



FEBRER



integral
si t'atreueixes!



TRIEM ⁴ FRUITA?

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

1 MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I FRUITA

2 CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA D'AU
GRAPADET D'ARRÒS, PA BLANC I IOGURT

3 CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

4 BULLIT DE PATATA I BRÒCOLI AMB **XIPIXIPI**
VEDELLA AMB XAMPINYONS
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

5 BROU DE PEIX I ARRÒS
POLLASTRE A L'ALLET
TRINXAT DE COL I PATATA, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S5

8 LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

9 CREMA DE CARBASSA I CROSTONS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
XAMPIS I VERDURETES, PA INTEGRAL I FRUITA

10 BROU VEGETAL I PASTA
ROSTIT DE PORC
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT

11 ESTOFAT DE PATATES
SALSITXES D'AU
ENCIAM I **TASTET D'API FRESC**, PA BLANC I FRUITA

12 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S1

15 BULLIT DE PATATA I BRÒQUIL
MANDONGUILLES DE VEDELLA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

16 **MACARRONS** AMB SALSA CARBONARA VEGETAL
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA INTEGRAL I FRUITA

17 CIGRONS ESTOFATS O CREMA DE CIGRONS **SI HÒ PREFERIU!**
POLLASTRE A LA LLIMONA
PATATA AL CALIU, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

18 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL **SI HÒ PREFERIU!**
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT

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

S2

22 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I FRUITA

23 CREMA DE PORROS
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I **TASTET D'API FRESC**, PA INTEGRAL I FRUITA

24 ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
PA BLANC I IOGURT

25 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA DE PORC
CEBA CARAMEL·LITZADA, PA BLANC I **TAST DE TARONJA, CANYELLA I MEL**

26 PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
GALL DINDI ESTOFAT
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

TRIEM ⁴ FRUITA?





dilluns

S3

1
CREMA DE VERDURES
FIDEUÀ
PA BLANC I FRUITA
laia's day!

dimarts

2 **ARRÒS** AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
BASTONETS DE PASTANAGA,
PA INTEGRAL I IOGURT

dimecres

3 BULLIT DE PATATA I PÈSOL
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

dijous

4 BROU VEGETAL I PASTA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES DE LUXE, PA BLANC I FRUITA

divendres

5 LLENTIES ESTOFADES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S4

8 MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE RALLAT
MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR
ENCIAM I FRUITS SECS,
PA BLANC I FRUITA

9 CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA D'AU
GRAPADET D'ARRÒS,
PA BLANC I IOGURT
No Sugar Day

10 CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE VERDURES DE TEMPORADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

11 BULLIT DE COLIFLOR, PASTANAGA I PATATA AMB **XIPI-XIPI**
VEDELLA AMB XAMPINYONS
BASTONETS DE PASTANAGA,
PA BLANC I FRUITA

12 BROU DE PEIX I ARRÒS
POLLASTRE A L'ALLET
TRINXAT DE COL I PATATA,
PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S5

15 LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I FRUITA

16 CREMA DE CARBASSA I CROSTONS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA
XAMPI I VERDURETES,
PA INTEGRAL I FRUITA

17 BROU VEGETAL I PASTA
ROSTIT DE PORC
BASTONETS DE PASTANAGA,
PA BLANC I IOGURT

18 ESTOFAT DE PATATES
SALSITXES D'AU
ENCIAM I **TASTET D'API FRESC**, PA BLANC I FRUITA

19 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
LLUÇ ENFARINAT
ENCIAM I FRUITS SECS,
PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S1

22 BULLIT DE PATATA I BRÓCOLI
MANDONGUILLES DE VEDELLA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

23 **MACARRONS** AMB SALSA CARBONARA VEGETAL
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA INTEGRAL I FRUITA

24 CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE A LA LLIMONA
PATATA AL CALIU,
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

25 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA
BASTONETS DE PASTANAGA,
PA BLANC I IOGURT

26 **TRIEM EL MENÚ!**
ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

MEATLESS DAY!
MARÇ



integral
si t'atreveixes!

integral
si t'atreveixes!

PROPOSTES DE SOPARS

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	SOPA DE LLETRES AMB CARBASSA TRUITA DE XAMPINYONS AMANIDA D'ESCAROLA I PANSES DE CORINT, PA INTEGRAL I IOGURT	CREMA DE BRÒQUIL I ALVOCAT CROQUETES DE BACALLÀ AMANIDA D'ESCAROLA, ENCÍAMS I OLIVES, PA INTEGRAL I PERA	AMANIDA TÈBIA AMB FORMATGE CABRA, MONIATO AL CALIU, ESCAROLA I MANDARINA PIT GALL D'INDI PLANXA XAMPIS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, PA BLANC I POMA AL FORN AMB CANELLA	MINESTRA DE VERDURES (PASTANAGA, COLIFLOR, PATATA I PESOLS) FILET DE LLOBARRO AL FORN AMB CEBA, PORRO, ALL I ESPÈCIES CEBA, PORRO, ALL AL FORN, PA INTEGRAL I PERA	TABOULÉ DE VERDURES (CEBA, PASTANAGA, ALL TENDRE) AMB QUINOA HAMBURGUESA VEGETAL DE MILL I VERDURES 1/2 CARXOFA A LA PLANXA, PA INTEGRAL I MACEDONIA DE TARONJA, PERA I PLATAN
S2	SOPA DE POLLASTRE I PISTONS TRUITA AMB CEBA PALETS DE PASTANAGA I API, PA INTEGRAL I PERA	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB CARBASSA, ESPINACS I CEBA FARCELLETS DE COL AMB VERDURES SALTAT DE CARXOFES, PA SENSE GLUTEN I IOGURT	BLEDES AMB PATATA SÍPIA A LA PLANXA A TIRES AMB ALL I JULIVERT AMANIDA D'API I ESCAROLA, PA INTEGRAL I DOS MANDARINES	SOPA DE PEIX AMB SÈMOLA BACALLÀ AL FORN AMB ALLETS AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT	CREMA DE VERDURES (REAPROFITAMENT) RACIÓ DE PIZZA VEGETAL IOGURT
S3	AMANIDA D'ESCAROLA, REMOLATXA I PASTANAGA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA PURÉ CASOLÀ DE PATATA I/O MONIATO, PA INTEGRAL I PERA	SOPA D'ARRÒS INTEGRAL HAMBURGUESES DE CONILL O CONILL A L'ALLET AMANIDA D'ESCAROLA AMB REMOLATXA RATLLADA, PA BLANC I IOGURT AMB PANSES	HUMMUS DE CIGRONS AMB SÈSAM I NOUS I BASTONETS D'API, PASTANAGA, DE PA INTEGRAL PER SUCAR A L'HUMMUS	CARBASSA, PATATA, CALÇOTS I XAMPINYONS AL FORN LASANYA VEGETAL D'ESPINACS A LA CREMA O MUSAKA PA INTEGRAL I TARONJA	AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I COL LOMBARDA, OLIVES, FORMATGE TIPUS FETA, PANSES I SALMÓ MARINAT O FUMAT PA INTEGRAL I IOGURT
S4	SOPA DE GALETS I VERDURES TRUITA DE PATATES I CEBA AMANIDA D'ESCAROLA, BLAT DE MORO, PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT	COL I PATATA AMB SALTAT DE PERNIL DOLÇ O SALAT FILET DE LLUÇ AL FORN VERDURES I BOLETS, PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB MEL I CANYELLA	CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES I LLAVORS GRATINAT DE CARBASSÓ I FORMATGE PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB MEL I CANYELLA	FAVETES SALTADES AMB GAMBES I MUSCLOS, XAMPINYONS I ALLETS TENDRES PA INTEGRAL I KIWI	ESPINACS A LA CATALANA (AMB PANSES I PINYONS O PIPES DE GIRASOL) CALAMARS A L'ANDALUSA (ARREBOSSAT CASOLÀ) PA INTEGRAL I PERA
S5	TRINXAT DE COL I PATATA CONILL ROSTIT AMB CEBA PA INTEGRAL I POMA GOLDEN	MACARRONS INTEGRALS AMB BOLETS, CARBASSA I ALLETS BUNYOLS DE BACALLÀ PA BLANC I PERA	CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS I CALAMARS PA INTEGRAL I TARONJA	CREMA DE CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA D'ENCÍAMS I REMOLATXA RATLLADA, PA INTEGRAL I KIWI	SOPA DE VERDURES I PISTONS RODÓ DE GALL D'INDI FARCIT SALSA DE VERDURES, PA INTEGRAL I IOGURT

ESMORZARS

PRIMERA HORA:

1. Llet amb musli: flocs de civada, panses, quinoa inflada i trossets de xocolata
2. Torrada integral amb oli i formatge untat i got de llet
3. Batut de fruita amb llet, fruits secs i flocs de civada
4. Suc de taronja natural i torrada integral amb ou remenat i alvocat
5. Got de llet amb cacau i un tros de pa de pessic casolà

MIG MATÍ:

- Una poma i quatre nous
- Iogurt i un grapat de panses i avellanes
- Entrepà de formatge
- Iogurt per beure i un grapat d'ametlles i orellanes
- Mig entrepà de paté de cigrons amb enciam i olives farcides partides

BERENARS

- Entrepà integral de truita a la francesa
- Coca de pa i xocolata amb cacau al 70%
- Una torrada integral amb oli i pera cuita a sobre
- Un formatget i una poma golden
- Batut de llet i plàtan amb avellanes i panses

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 cada un dels plats que quedarà a la vostra disposició. Podeu consultar la valoració nutricional dels dinars entrant a www.camposestela.com. Aquest menú està supervisat per Silvia Solana (col·legiada CODINUCAT 00440). Si després de més de dos dies de festa els plats programats del menú no es poden dur a terme 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 en el menú per causes de força major.



RECEPTES ARRELADES A LA TERRA



SABÍEU QUE ELS NOSTRES CUINERS I CUINERES...

- Preparen noves receptes arrelades al territori, típiques dels nostres avis i àvies
- Fan servir sempre llegums seques i les couen cada dia
- Cuinen aliments frescos i de temporada
- Preparen guarnicions ben saludables
- Elaboren salses per acompanyar els plats lleugeres i casolanes
- Introdueixen cereals integrals de forma progressiva: arròs, pasta, pa
- Combinen diferents tipus de cocció dels aliments: bullits, saltats, al forn, estofats, en cru...
- Amb l'ajuda dels monitors i monitores, preparen bufets de fruita per triar
- S'organitzen perquè els nens i nenes puguin triar els menús dels festius



campos estela
sabe que alimenta



El nostre referent per a definir els menús és la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" que, editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, pretén seguir els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Amb aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, prenem consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsables, la lluita contra el canvi climàtic, i la sostenibilitat de l'alimentació.



MACARRONS AMB SALSITXES

Sabíeu que l'origen d'aquesta recepta és de 1835?

Al receptari de "Cuynera Catalana" trobem una de les primeres receptes de pasta escrites a Europa. Una de les seves característiques inconfusibles és que la pasta està cuïta a la catalana, més suau, amb un temps de cocció més llarg que la pasta al dente dels italians.

ESCUDELLA DE L'ÀVIA

Carn d'olla amb verdures, pasta i cigrons

Olla cuinada de forma tradicional en homenatge als avis i àvies que ens van acompanyar en la celebració del 50è aniversari de Campos Estela. Sense dubte una de les receptes més típiques de l'hivern i de les més arrelades a la nostra cultura.



BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS

Recepta típica dels divendres de Quaresma a Catalunya amb un aliment que està present a la cuina catalana gràcies a les tècniques de salaó que permetien que el bacallà no es fes malbé i se n'aprofitessin totes les parts.