

TEMPS DEL MIGDIA AMB SEURETAT

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 3ER 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



S3

integral

dimarts

6 **ARRÒS INTEGRAL** AMB SALSA DE TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ I/O ESPINACS
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

dimecres

7 CREMA DE PORROS
CUIXETES DE POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT



dijous

8 MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA/OUS AMB BEIXAMEL
CEBA CARAMEL·LITZADA, PA INTEGRAL, **TARONJA, CANYELLA I MEL**

divendres

9 PASTA AMB SALSA CARBASSA I POMA
FILET DE LLUÇ FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**



S4

12 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
ARRÒS AMB COSTELLA
-PLAT TÍPIC D'OSONA-
PA BLANC I FRUITA

13 **ESPAGUETIS INTEGRALS** AMB SALSA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT



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

15 SOPA VEGETAL AMB FIDEUS
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES DE LUXE AL FORN, PA INTEGRAL I FRUITA

16 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S5

19 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I FRUITA



20 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
PERNILETS DE POLLASTRE A L'ALLET
GRAPADET D'ARRÒS, PA INTEGRAL I **IOGURT**

21 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA



22 BULLIT DE PATATA I MONGETA
VEDELLA D'OSONA ESTOFADA AMB XAMPINYONS
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

23 BROU D'AU I PASTA DE LLETRES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ
PATATES ROSSES, PA BLANC I **ELS INFANTS TRIEN POSTRES**

S1

26 ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL DE SOJA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA **-TÍPIC DEL MARESME-**
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA



27 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
MAGRA ROSTIDA AMB POMA
TASTET D'ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA

28 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA/OUS AMB SAMFAINA
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA



29 PATATA, MONGETA I PASTANAGA
HAMBURGUESA D'AU
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

30 **CREMA DE PÈSOLS**
FIDEUÀ DE PEIX
PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

l'aidia's day!



MEATLESS DAY!

integral

TRIEN LES GUINERES

MAIG

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3 AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT, OLIVES I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AMB CEBA I TOMÀQUET AL FORN
PA BLANC I FRUITA

4 **MACARRONS INTEGRALS** AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I FRUITS SECS, PA BLANC I FRUITA

5 **CREMA DE PORROS FREDA O CALENTA**
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I IOGURT

6 CIGRONS AMB VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

7 **PATATA I BRÒQUIL AMB XIPI-XIPI**
VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPIS
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

10 **ARRÒS INTEGRAL** AMB SALSA DE TOMÀQUET
BOTIFARRA DE PORC
CEBA CARAMEL, LITZADA, PA BLANC I FRUITA

11 **LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ** ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

12 CREMA DE CARBASSÓ DEL BAIX LLOBREGAT
HAMBURGUESA VEGETAL
GRAPADET D'ARRÒS, PA BLANC I FRUITA

13 ESPAGUETIS AMB PIPESTO
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I **IOGURT**

AMANIDA DE PATATA, OU DUR, TOMÀQUET I TONYINA
ESTOFAT DE POLLASTRE
ENCIAM I **TASTET DE COGOMBRE**, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

17 PATATA, MONGETA I PASTANAGA
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

18 AMANIDA DE LLEGUM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

19 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ, PA BLANC I IOGURT

20 **AMANIDA COMPLETA**
PAELLA MIXTA
PA INTEGRAL I FRUITA

21 ESPIRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
PEIX FRESC ENFARINAT
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

24 LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA/OUS AMB SAMFAINA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

25 **MACARRONS INTEGRALS** AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
BASTONETS PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

26 AMANIDA RUSSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
PATATES DE LUXE AL FORN, PA BLANC I **COMBINAT DE IOGURT ECO I FRUITA FRESCA**

27 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
CIGRONS SALTATS AMB XAMPINYONS
PA INTEGRAL I FRUITA

28 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
ENCIAM I **TASTET DE COGOMBRE**, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

31 ESPAGUETIS CARBONARA VEGETAL DE SOJA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

integral

No Sugar Day

TASTETS

TRIEN LA FRUITA?

Blau o Fresh!

TRIEN LA FRUITA?

FETAL COLOR!

xi pi xi pi

ORIGEN

TASTETS

TRIEN LES GUINERES

S2

S3

S4

S5

S1



Juny

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

1 ARRÒS AMB SALS
DE VERDURES
MAGRA ROSTIDA AMB POMA
ENCIAM I **TASTET DE COGOMBRE**,
PA INTEGRAL I FRUITA

2 LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
**TRUITA FRANCESA/OUS
AMB SAMFAINA**
BASTONETS DE PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

3 PATATA, MONGETA
I PASTANAGA
HAMBURGUESA D'AU
XARRUP DE GASPATXO, PA
INTEGRAL I IOGURT

4 *laid's day!*
CREMA DE PÈSOLS
FIDEUÀ DE PEIX
PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

dilluns

S2

7 AMANIDA D'ARRÒS AMB
BLAT, OLIVES I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AMB CEBA I
TOMÀQUET AL FORN
PA BLANC I FRUITA

8 AMANIDA DE LLEGUM,
TOMÀQUET, PASTANAGA
I BLAT DE MORO
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
PA BLANC I FRUITA

9 CREMA DE PORROS
FREDA O CALENTA
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL
ENCIAM I PASTANAGA,
PA BLANC I IOGURT

10 CIGRONS AMB VERDURES
**TRUITA A LA FRANCESA/OUS
AMB TOMÀQUET**
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

11 *xipi xipi*
**PATATA I BRÒQUIL
AMB XIPI-XIPI**
VEDELLA ESTOFADA
AMB XAMPIS
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I
GRANISSAT DE FRUITA AMB MENTA

S3

14 **ARRÒS INTEGRAL** AMB
SALSA DE TOMÀQUET
BOTIFARRA DE PORC
CEBA CARAMEL·LITZADA,
PA BLANC I FRUITA

15 LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
BASTONETS DE PASTANAGA,
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

16 CREMA DE CARBASSÓ
DEL BAIX LLOBREGAT
HAMBURGUESA VEGETAL
GRAPADET D'ARRÒS,
PA BLANC I FRUITA

17 ESPAGUETIS AMB PIPESTO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA
INTEGRAL I IOGURT

18 AMANIDA DE PATATA, OU
DUR, TOMÀQUET I TONYINA
ESTOFAT DE POLLASTRE
ENCIAM I **TASTET DE
COGOMBRE**, PA BLANC
I **TRIA LA FRUITA**

S4

21 PATATA, MONGETA
I PASTANAGA
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

22 **TRIEM EL
MENÚ!**
ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

integral

*TRIEM
MENÚ*



PROPOSTES DE SOPARS

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SAMFAINA AMB QUINOA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

SALMÓ AMB SALTAT DE
BLAT DE MORO,
MONGETA VERDA,
ESPÀRRECS VERDS I
ALLS TENDRES
PA INTEGRAL I FRUITA

VERDURES I POLLASTRE
ROSTIT AMB CUSCÚS
INTEGRAL
PA INTEGRAL
I IOGURT NATURAL

ESPIRALS DE PASTA
AMB CARXOFES I
PERNIL SALAT SALTAT
PA BLANC I FRUITA

TRUITA DE PATATA I
TOMÀQUET AMANIT
PA BLANC I
IOGURT NATURAL

S2

MONIATO ROSTIT AL
FORN AMB CUIXETES DE
POLLASTRE I GUARNI-
CIÓ DE VERDURES AMB
ALLETS
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

SOPA DE GALETS
TEMPURA DE SEITONS
AMB AMANIDA
PA INTEGRAL
I FRUITA

PÈSOLS SALTATS
AMB CEBA, ALLETS
TENDRES, CARBASSA I
PERNIL SALAT
PA INTEGRAL I IOGURT
NATURAL

OUS AL PLAT AMB
REMENAT DE MILL
PEBROTS I TOMÀQUET
PA BLANC I FRUITA

CREMA DE PORRO
BACALLÀ CONFITAT
AMB ALLETS
PA BLANC I
IOGURT NATURAL

S3

AMANIDA VERDA AMB
OLIVES, TOMÀQUET I CEBA
TORRADA AMB
SARDINES DE LLAUNA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

AMANIDA DE PASTA
AMB ALVOCAT,
COGOMBRE I
TOMÀQUET
PA BLANC I FRUITA

TRUITA D'ESPINACS AMB
PURÉ DE PATATA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

CREMA DE
CARABASSÓ I PATATA
CONILL ROSTIT
A L'ALLET
PA INTEGRAL I FRUITA

CIGRONS AMB
BLEDES I BACALLÀ
PA BLANC I
IOGURT NATURAL

S4

SOPA DE CEBA AMB
TORRADA GRATINADA
AMB FORMATGE
TRUITA D'ESPÀRRECS
PA INTEGRAL
I IOGURT NATURAL

BACALLÀ CONFITAT
AMB ALLETS AMB
GUARNICIÓ DE BRÒQUIL
AL VAPOR I PURÉ DE
CARBASSA
PA BLANC I FRUITA

CARABASSÓ A LA
PLANXA AMB
FORMATGE I UNA
TORRADA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

ESTOFAT DE LLENTIES
AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

SOPA DE
POLLASTRE I PISTONS
PIT DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB BLEDES
BULLIDES I SALTADES
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

S5

PIT DE POLLASTRE AMB
BRÒQUIL I PATATA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

AMANIDA VERDA AMB
OU DUR, TONYINA I
BLAT DE MORO
PA BLANC I FRUITA

SOPA DE PASTA
SALMÓ AMB CARABASSÓ
A LA PLANXA
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

CREMA DE PÈSOLS
AMB CACAUETS
PA INTEGRAL I FRUITA

RODANXES D'ALBERGÍ-
NIA AMB TEMPURA
TRUITA DE FORMATGE
PA INTEGRAL I
IOGURT NATURAL

ESMORZARS

PRIMERA HORA:

1. Sandwich integral amb pernil dolç, formatge de cabra, tomàquet i enciam
2. Coquetes de plàtan, ou i farina integral amb maduixes naturals a rodanxes
3. Torrada amb hummus i pebrot escalivat
4. Batut de llet o beguda vegetal amb fruita
5. Torrada amb alvocat xafat i formatge

MIG MATÍ:

- Fruita
- Got de llet amb cacau
- Iogurt natural amb fruita
- Quatre nous i quatre panses
- Plàtan i quatre nous

BERENARS

- Bol de maduixes i quefir natural
- Batut amb llet, fruita i flocs de civada
- Bosseta de barreja de fruits secs i fruita dessecada
- Mini entrepà integral de pernil salat amb tomàquet
- Una tassa de crispetes casolanes

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 final 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



JORNADES ESPECIALS DEL NOSTRE MENÚ

- **Iaia's day:** plats típics de la nostra gastronomia que cuinaven els nostres avis i àvies
- **Origen:** receptes i aliments arrelats a la terra, amb identitat de cuina de comarques
- **Blau o fresh:** introducció de varietats de peix fresc i/o blau
- **No sugar day:** iogurt sense sucre afegit per acostumar el paladar de forma progressiva
- **Meatless Day:** promoció del consum de proteïna vegetal
- **Fets al col·le:** elaboració pròpia, amb receptes ben casolanes
- **Triem la fruita:** diferents varietats a escollir, sempre de forma assistida per part de l'equip de monitoratge que s'encarrega de seguir les normes de seguretat
- **Trien les cuineres:** jornades en que són les cuineres i cuiners els que decideixen el plat més adient a gust dels infants
- **Triem menú:** jornades en que els infants poden escollir plats festius a jornades especials
- **Integral:** aliments com l'arròs, la pasta o el pa, amb propietats beneficioses pels infants
- **Tastets:** introducció progressiva al menú de nous aliments o receptes per tal d'aconseguir l'acceptació per part dels infants poc a poc.
- **Xipi-xipi:** introducció d'olis amb herbes aromàtiques que ajuden a menjar millor la verdura



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.



CREMA DE CARBASSÓ DEL BAIX LLOBREGAT

Els carbassons són una de les hortalisses que més es cultiven durant la primavera i estiu als camps del **Parc Agrari del Baix Llobregat**. Amb molt contingut d'aigua i ric en vitamines, el carbassó és ideal per a preparar-ne cremes que acostumen a agradar força als infants per la suavitat del seu sabor.

ARRÒS AMB COSTELLA, TÍPIC DELS DIUMENGES A PAGÈS

Conegut també amb el nom d'arròs de muntanya, aquest plat és tradicional dels dies de festa o de quan es feien trobades al camp. A diferència de la paella, aquest arròs queda més aviat caldós i es fa amb un sofregit a la catalana. En funció de la zona o de la temporada, aquest arròs té moltes variants. La que hem triat per a incloure-la al menú seria pròpia de la **comarca d'Osona i altres àrees d'interior**.



IOGURT ECO DE LLIÇÀ D'AMUNT AMB FRUITA FRESCA

Les jornades de "no sugar day" ens serveixen per acostumar-nos al iogurt sense sucres afegits. Si el barregem amb trossets de fruita dolça com el plàtan evitem afegir-ne sucre i donem un toc de contrast amb altres fruites àcides com la mandarina, el kiwi o les maduixes, en funció de la temporada. Farem un tast d'aquestes combinacions amb iogurt eco d'una granja de **Lliçà d'Amunt**.