

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 1ER TRIMESTRE 2021-22



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



SETEMBRE

dilluns

dimarts

integral

dimecres

tastets

dijous

divendres

S1

13
PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA



14
MONGETA I PATATA
VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

15
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT



16
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

17
CREMA DE VERDURES
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S2

20
AMANIDA COMPLETA
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA



21
AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN AMB Ceba I TOMÀQUET
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

22
CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL
ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA



23
COLIFLOR I PATATA AMB **XIPI XIPI**
POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT



24
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S3

27
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I Ceba
ENCIAM I FRUITS SECS, PA INTEGRAL I FRUITA

28
CREMA DE PORROS I **CROSTONS DE PA**
MAGRA DE PORC ROSTIDA
CEBA CARAMELLITZADA, PA BLANC I FRUITA



29
AMANIDA RUSSA
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I IOGURT

30
MONGETES ESTOFADES
TRUITA DE Ceba
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA



integral

CONEIXES EL PROJECTE BO, SA, SOSTENIBLE I SEGUR?

TEMPS DEL MIGDIA AMB BENESTAR I SEGURETAT

Organitzem els espais de menjador, lleure i cuina seguint el protocols que ens permeten vetllar per la seguretat tant dels nens, nenes i joves, com dels nostres equips.

Proposem receptes amb les que descobrim nous sabors i adquirim hàbits d'alimentació saludables.

Impulsem activitats que promouen l'educació en valors, l'aprenentatge a través del joc i el respecte pel medi ambient.

GASPATXO

El xarrup de gaspatxo és un dels tastets que forma part del menú per tal que els nens i nenes s'acostumin al seu sabor, ben nutritiu i refrescant.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

S3

divendres

dimarts

dimecres

dijous

integral

1 PASTA AMB Salsa PIPESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

4 LLENTIES ECOLÒGQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

5 BULLIT DE MONGETA I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

7 ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB SALSITXES

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

11 ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

12

FESTA!



13 CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ

PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA

laia's day!

14 BRÒQUIL I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT 100% ECOLÒGIC DE LA GRANJA CAN ROGER

15 BROU VEGETAL I PASTA

PEIX FRESC/BLAU

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

18 PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

19 MONGETA I PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

20 integral

ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT

TASTETS

21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

22 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

25 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

ARRÒS AMB COSTELLA

PA INTEGRAL I FRUITA

26 PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB Ceba I TOMÀQUET

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

27 CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

29 TRIEM EL MENÚ!

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!





NOVEMBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

FESTA!

2

ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

ENCIAM I FRUITS SECS,
PA INTEGRAL I IOGURT
I FRUITA FRESCA

3

BRÒQUIL I PATATA

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

4

MONGETES
ESTOFADES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I COGOMBRE,
PA BLANC I FRUITA

5

PASTA AMB **SALSA
PIPESTO O TOMÀQUET**

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

**BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,**
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

7

BULLIT DE MONGETA
I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

**BASTONETS DE
PASTANAGA,** PA
BLANC I FRUITA

8

PASTA **INTEGRAL** AMB
CARBONARA VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO,
PA INTEGRAL I IOGURT

9

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

CIGRONS SALTATS
AMB XAMPINYONS

PATATES DE LUXE,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA
VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

11

ARRÒS AMB
VERDURES

TRUITA DE **CARBASSÓ**

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

12

CIGRONS ECOLÒGICS
DE CAL MARTÍ DE LA
SEGARRA ESTOFATS
AMB VERDURES

MANDONGUILLES DE
LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

13

CREMA DE LLENTIES,
CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ

PA INTEGRAL,
TARONJA & CANYELLA

14

BRÒQUIL I PATATA

POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE,
PA BLANC I IOGURT
100% ECOLÒGIC DE LA
GRANJA CAN ROGER

15

BROU
VEGETAL I PASTA

PEIX FRESC/BLAU

ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

16

PASTA AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

17

MONGETA I PATATA

**VEDELLA ESTOFADA
AMB XAMPINYONS**

**BASTONETS DE
PASTANAGA,** PA
BLANC I FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES

ALETES DE **POLLASTRE**
AL FORN AMB MEL

TASTET D'API, PA
INTEGRAL I IOGURT

19

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

20

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL

ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

21

CREMA DE VERDURES

ARRÒS A LA CASSOLA

PA INTEGRAL
I FRUITA

22

PASTA INTEGRAL
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

BUNYOLS DE BACALLÀ

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA BLANC
I FRUITA

23

**LLENTIES
AMB VERDURES**

Un plat de cullera de tota la vida,
amb la proteïna vegetal de les
llenties i el sabor que ens permet
incorporar un bon sofregit de
verdures.

24

DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!

25

**You
Tube**

DESEMBRE



dilluns



dimarts



dimecres

dijous

divendres



1

TRIEM LES CUINERES

CIGRONS
AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA O
OUS AMB BEIXAMEL

ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL
I IOGURT

2

COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AMB RAÏM

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I FRUITA

3

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA
VEGETAL

ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

6

FESTA!

7

FESTA!

8

FESTA!

integral

9

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

CROQUETES DE ROSTIT

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC
I FRUITA

10

PASTA AMB SALS
PIPESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

BASTONETS DE
PASTANAGA FRESCA,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

14

BULLIT DE MONGETA
I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

15

PASTA INTEGRAL AMB
CARBONARA VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO,
PA INTEGRAL I IOGURT

16

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

CIGRONS SALTATS
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA
VEGETAL

PATATES DE LUXE,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

20

ARRÒS AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

21

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURES

MANDONGUILLES DE
LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

22

TRIEM EL
MENÚ!

ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

MEATLESS DAY!



TRIEM
MENÚ



PATATES DE LUXE

Fetes al forn, les patates de luxe
són ben cruixents i gustoses en
incorporar un polsim d'orenga, all
i pebre dolç vermell per a donar el
toc que més ens agrada.

DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



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 CODINUCA 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.

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES DE PA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET
AMB ORENGA, PA
DE CEREALS I LLAVORS I
IOGURT NATURAL

SOPA D'AU AMB PASTA
MERAVELLA
PEIX AL FORN AMB
VERDURES
CARBASSÓ I CEBA AL
FORN, PA INTEGRAL I
QUEFIR NATURAL

COLIFLOR, PASTANAGA
I PATATA GRATINADES
AL FORN
HAMBURGUESA DE
PEIX BLAU
TOMÀQUET I ENCIAM, PA
BLANC I PLÀTAN

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE GALL DINDI
SALTAT DE XAMPINYONS
I ESPÀRRECS, PA
INTEGRAL I IOGURT

PÈSOLS AMB SALSA
DE TOMÀQUET I CEBA
TORRADA AMB
REMENAT D'OU I
TONYINA
ENCIAM, RÚCULA I
OLIVES I KIWI

S2

SOPA DE VERDURES I
FIDEUS GROSSOS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
QUEFIR

VERDURES GRATINADES
AL FORN
MUSCLOS AL VAPOR
TOMÀQUET AMB
ORENGA, PA DE
CEREALS I LLAVORS I
PINYA NATURAL

MACARRONS
INTEGRALS AMB COL,
PEBROT I ALBERGÍNIA
FILET DE GALL DINDI A
LA PLANXA AMB
HERBES PROVENÇALS
SALTAT DE XAMPINYONS
I BROS DE BRÒQUIL, PA
BLANC I IOGURT

ARRÒS INTEGRAL AMB
VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
VERDURES: PEBROT,
CEBA, PASTANAGA, PA
BLANC I POMA
VERMELLA

MINI PIZZA CASOLANA
DE VERDURES: PEBROT,
CARABASSÓ, ALBERGÍ-
NIA, CEBA I FORMATGES
KIWI

S3

AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET AMB
GERMINATS
HAMBURGUESA
DE CONILL
XAMPINYONS, PA
INTEGRAL I IOGURT
AMB NOUS

ESPINACS AMB PATATA
FILET DE BACALLÀ
SAMFAINA, PA DE
CEREALS I LLAVORS I
PRUNES

SOPA DE LLETRES
TOFU SALTAT AMB
ESPÈCIES, SÈSAM I
SALSA DE SOJA
PEBROT, CEBA I
CARABASSÓ SALTAT,
PA BLANC I KIWI

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA AL VAPOR
SALSITXES A LA PLANXA
TIRES DE PEBROT VERD
I VERMELL, PA BLANC
I PERA

PURÉ DE CARABASSA,
MONIATO, CEBA I ALL AMB
PIPES DE CARABASSA
CROQUETES DE PEIX
TOMÀQUET AMANIT I
SÈSAM, PA INTEGRAL I
IOGURT AMB PANSES

S4

PATATA I BLEDES
SALMÓ A LA PAPILLOTA
AMANIDA DE PASTANA-
GA I BLAT DE MORO, PA
BLANC I IOGURT

ALBERGÍNIES AMB
FORMATGE GRATINADES
LLOBARRO A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM,
RÚCULA I PASTANAGA,
PA INTEGRAL I ARRÒS
AMB LLET I CANELLA

CREMA DE XAMPINYONS
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
CARABASSÓ A LA
PLANXA, PA DE CEREALS I
LLAVORS I PINYA

SOPA DE VERDURES
CALDERETA DE FAVETES
AMB CEBA I UN OU
PA INTEGRAL I KIWI

VERDURES AL VAPOR:
BRÒQUIL, MONGETES
VERDES, PATATA I PASTANAGA
REMENAT D'ESPÀRRECS I
PEBROT VERMELL
AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET PETITS,
PA DE CEREALS I LLAVORS
I RAÏM BLANC

S5

MONGETA VERDA AMB
PASTANAGA I PATATA
CORDER A LA PLANXA
O A LA GRAELLA
CEBA SALTEJADA,
PA BLANC I PINYA

SOPA DE GALETES I
MANDONGUILLES
GALL DINDI
PASTANAGA RATLLADA I
BLAT DE MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT AMB
PIPES DE CARABASSA

SOPA DE SÈMOLA
D'ARRÒS I PEIX
VARETES DE LLUÇ
RÚCULA, ENCIAM,
TOMÀQUET I OLIVES, PA
INTEGRAL I QUEFIR

HUMMUS DE MONIATO I
CIGRONS I BASTONETS
DE PASTANAGA I
CARABASSÓ
ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA, PA DE
CEREALS I LLAVORS I
TARONJA

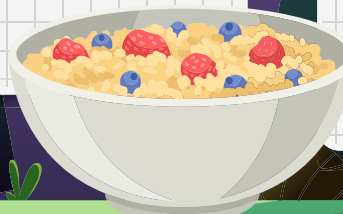
ESPAGUETIS
INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET,
XAMPINYONS I
PERNIL DOLÇ
PA BLANC I IOGURT



ESMORZARS

- Bol iogurt i cacau pur en pols + avellanes torrades + 2 cullerades civada + 1 fruita
- Baguette cereals i llavors i truita a la francesa amb tomàquet i oli + llet amb Eko
- Suc taronja natural + sandvitx vegetal, guacamole suau i tires de pebrot escalivat
- Bol llet i 4 cullerades de flocs de civada i plàtan a rodanxes
- 1 kiwi + entrepà de baguette integral amb llavors amb pernil dolç i formatge + 1 got de llet amb cacau pur

Entrepans de la mida de la mà del nen/a



BERENARS

- 60g fruita deshidratada (pinça, mango, plàtan, poma, etc.) + tauleta individual de xocolata 70-80% cacau
- Bol petit d'hummus de cigrons i bastonets de pastanaga i bastonets de pa de pipes
- Iogurt natural amb grapat d'ametlles o nous i cullerada de civada
- Porció formatget tipus mini babybel + grapat de panses
- Llesca pa integral, mig plàtan a rodanxes i mantega de cacauet o nous