

ESCOLA Torre de la Llebre

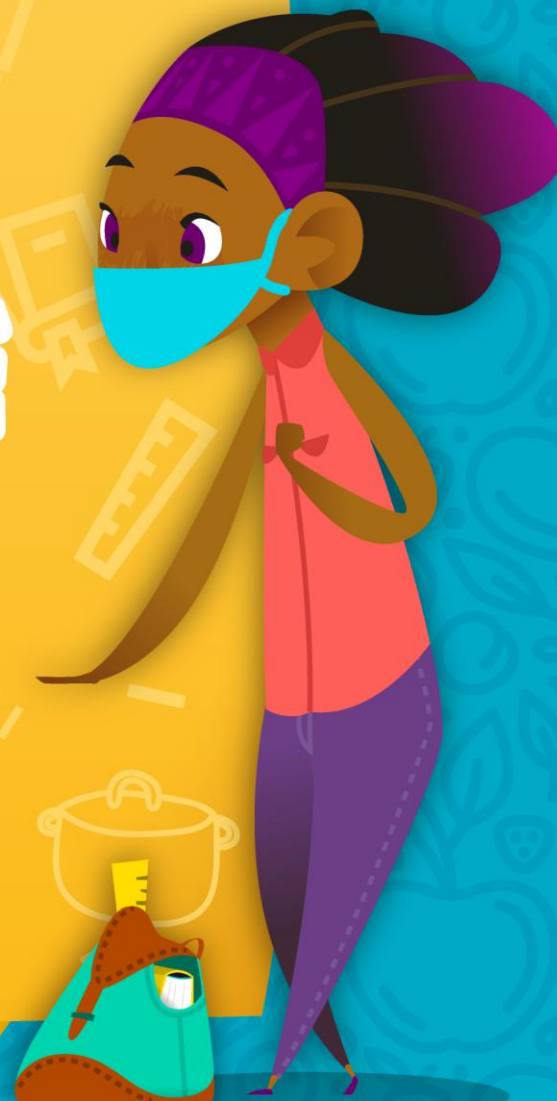
Menú sense porc

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

Menú 3r trimestre



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

dimecres



dijous

divendres

12 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
ARRÒS AMB VERDURES*
PA BLANC I FRUITA

S4

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 ÀCID

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



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

S5

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



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

S1

27 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT* 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

TRIEN LES CUINERES



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



MEATLESS DAY!



integral



MAIG

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S2

3 AMANIDA D'ARRÒS AMB
BLAT, OLIVES I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ AMB CEBA I
TOMÀQUET AL FORN

PA BLANC I FRUITA

S3

10 ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE TOMÀQUET

BOTIFARRA D'AU*

CEBA CARAMEL.LITZADA,
PA BLANC I FRUITA

S4

17 PATATA, MONGETA I
PASTANAGA

PASTA AMB BOLONYESA
VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

S5

24 LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA/OUS
AMB SAMFAINA

ENCIAM I OLIVES,
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

S1

31 ESPAGUETIS AMB
CARBONARA VEGETAL DE SOJA

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I PATATA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA



4 MACARRONS INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I FRUITS SECS, PA
BLANC I FRUITA

11 LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ
ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

BASTONETS DE PASTANAGA, PA
INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

18 AMANIDA DE LLEGUM,
TOMÀQUET, PASTANAGA
I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL 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



integral

5 CREMA DE PORROS
REDA O CALENTA

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL

ENCIAM I PASTANAGA, PA
BLANC I IOGURT

12 CREMA DE CARBASSÓ
DEL BAIX LLOBREGAT

HAMBURGUESA VEGETAL

GRAPADET D'ARRÒS,
PA BLANC I FRUITA

19 CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

TASTET D'HUMMUS DE CIGRÓ,
PA BLANC I IOGURT

26 AMANIDA RUSSA

HAMBURGUESA DE VEDELLA

PATATES DE LUXE AL FORN, PA
BLANC I COMBINAT DE IOGURT
ECO I FRUITA FRESCA



6 CIGRONS AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS

ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13 ESPAGUETIS AMB PIPESTO

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
PATATA I CEBA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA
INTEGRAL I IOGURT

20 AMANIDA COMPLERTA

PAELLA MIXTA*

PA INTEGRAL I FRUITA

27 ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

CIGRONS SALTATS AMB
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA



7 PATATA I BRÒQUIL
AMB XIPI-XIPI

VEDELLA ESTOFADA AMB
XAMPIS

ENCIAM I TOMÀQUET, PA
BLANC I TRIA LA FRUITA

14 AMANIDA DE PATATA,
OU DUR, TOMÀQUET I TONYINA

ESTOFAT DE POLLASTRE

ENCIAM I TASTET DE COGOMBRE,
PA BLANC I TRIA LA FRUITA

21 ESPIRALS AMB SALSA DE
VERDURES I FORMATGE

PEIX FRESC ENFARINAT

ENCIAM I TOMÀQUET, PA
BLANC I TRIA LA FRUITA

28 CREMA DE VERDURES DE
TEMPORADA AMB CROSTONS DE PA

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL

ENCIAM I TASTET DE COGOMBRE,
PA BLANC I TRIA LA FRUITA





Juny



S1

dilluns

1 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT* AMB POMA
ENCIAM I **TASTET DE COGOMBRE**,
PA INTEGRAL I FRUITA

dimecres

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

dijous

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

divendres

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

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

S3

14 **ARRÒS INTEGRAL** AMB
SALSA DE TOMÀQUET
BOTIFARRA D'AU*
CEBA CARAMEL.LITZADA,
PA BLANC I FRUITA

15 LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ
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!**
PRIMER PLAT
SEGON PLAT
POSTRES

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 GUARNICIÓ 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, AMB UNA 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 D'INDI 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'ALBERGÍNIA AMB TEMPURA

TRUITA DE FORMATGE

PA INTEGRAL I IOGURT NATURAL

ESMORZARS

PRIMERA HORA:

- Sandwich integral amb pernil dolç, formatge de cabra, tomàquet i enciam
- Coquetes de plàtan, ou i farina integral amb maduixes naturals a rodanxes
- Torrada amb hummus i pebrot escalivat
- Batut de llet o beguda vegetal amb fruita
- 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 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



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
- **Triem 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**.