

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 1R TRIMESTRE 2022-23



campos estela
sabe que alimenta



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

DESEMBRE

MENÚ BASAL

S3

dilluns

dimarts

dimecres

integral

dijous

divendres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles



15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

22

FESTA!

23

FESTA!

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

20

LENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

5

LENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

12

festal Col·le!

13

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

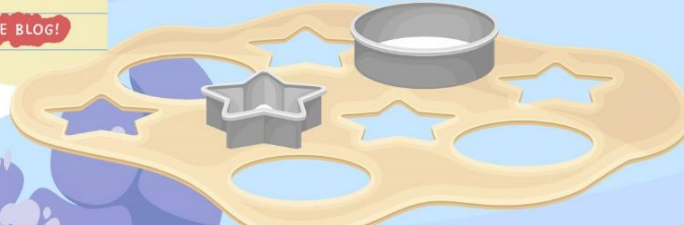
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

integral

MENÚ CELÍAC

S3



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

BROU
VEGETAL I PASTA*
ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA* I FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS
FIDEUÀ DE PEIX*
PA* I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES*

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA* I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA DE
LEGUM*

PA* I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA* I
TRIA LA FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA* I FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA* I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES,
PA* I FRUITA ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA*

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA* I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO*

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA***

ENCIAM I PIPES,
PA* I **TRIA LA FRUITA**

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA*
I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES*

HAMBURGUESA
VEGETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL*

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S5

S1

TASTETS



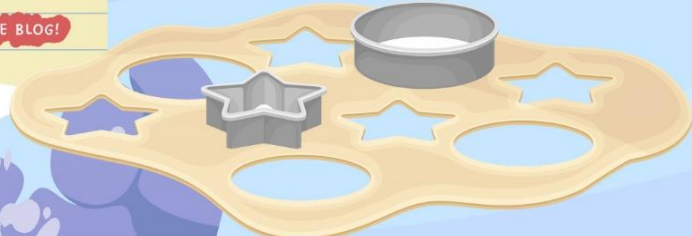
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ INT. LACTOSA

S3

dilluns

dimarts

dimecres

integral

dijous

divendres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles



15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT***

16

PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

22

FESTA!

23

FESTA!

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

HAMBURGUESA
VEGETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

6

FESTA!

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

14

CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

12

festal Col·le!

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

11

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

10

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

9

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

8

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

7

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

6

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

5

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

4

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

3

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

2

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

1

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

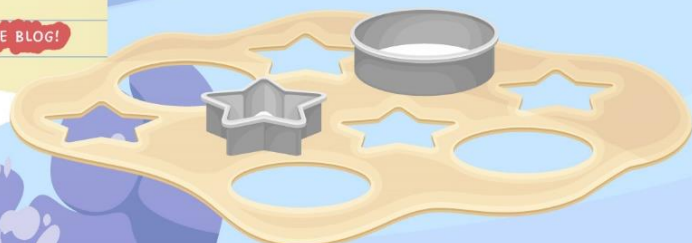
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

TRUITA*AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

**FIDEUÀ DE
VERDURES***

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

S4

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ARRÒS SALTAT*

AMANIDA*,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

TRUITA*

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S5

12

CREMA DE
CARBASSA

TRUITA*
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA



13

ARRÒS AMB Salsa DE
VERDURES

LLEGUM SALTAT*AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

DE COMARQUES

15

BROU VEGETAL I
PASTA

LLEGUM SALTAT AMB
MONIATO*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



S1

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

TASTETS



20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

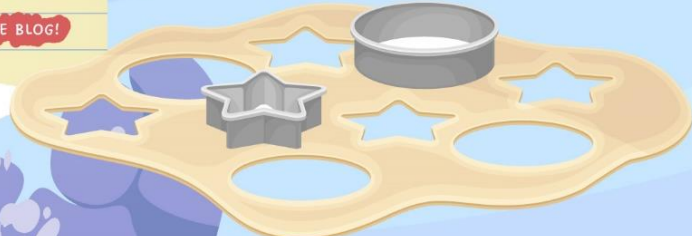
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ PROTEÏNA LLET DE VACA

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S4

DE COMARQUES

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB Salsa DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
Salsa MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **FRUITA***

16

PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

S5



19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

HAMBURGUESA
VEGETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S1

TASTETS



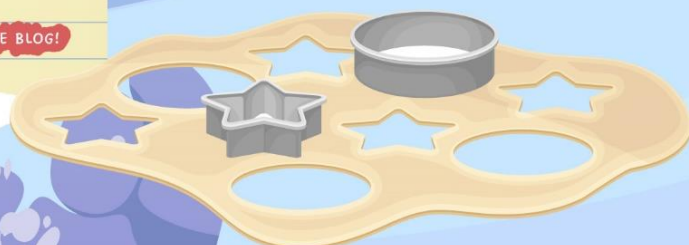
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ SENSE CARN

S3



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

TRUITA*AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

**TRIEM
FRUITA?**

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

TRUITA*

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles



12

CREMA DE
CARBASSA

TRUITA*
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

LLUÇ*AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

LLEGUM SALTAT AMB
MONIATO*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S5

S1

TASTETS



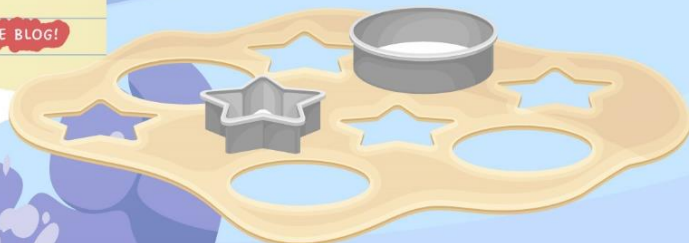
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

**TRIEM
MENÚ**



DESEMBRE

MENÚ SENSE FRUITS SECS

S3



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

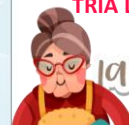
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

**TRIEM
FRUITA?**

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE LLEGUM*

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA*

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

AMANIDA*,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S5

S1

TASTETS



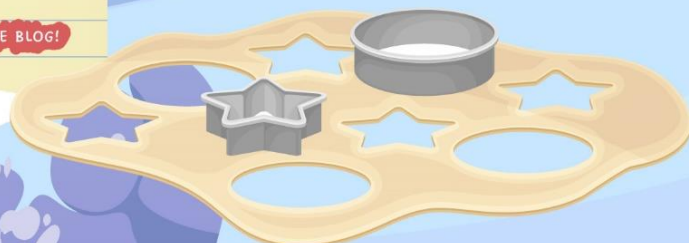
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

**TRIEM
MENÚ**



DESEMBRE

MENÚ SENSE LLEGUM

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE
VERDURES*

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



TRIEM
FRUITA?

5

VERDURA*

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB CARN*

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles



S4

12

FEI TAL COL·LE!

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB AMANIDA*

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB Salsa DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

VERDURA*

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
Salsa MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
Salsa PIPESTO

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

S5

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

VERDURA

CARN D'AU*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S1

TASTETS



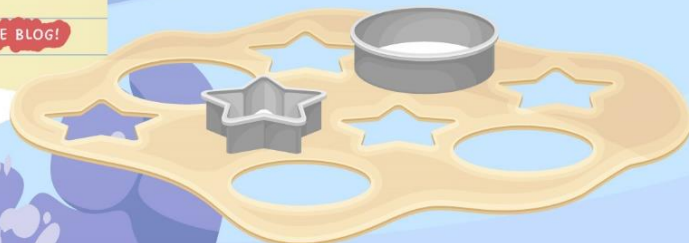
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ SENSE MARISC

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX*

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles



Blau i Fresh!

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

S5

S1

TASTETS



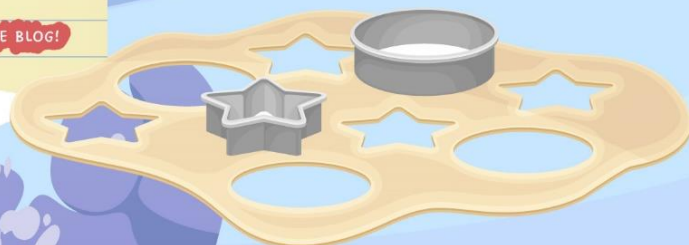
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ SENSE OU

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA*

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX*

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



TRIEM
FRUITA?

S4

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6



7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA*

PA INTEGRAL I FRUITA

8



9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S5

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA



13

ARRÒS AMB Salsa DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA



15

BROU VEGETAL I
PASTA*

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO*

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



S1

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

TASTETS



20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL***

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21



22



23



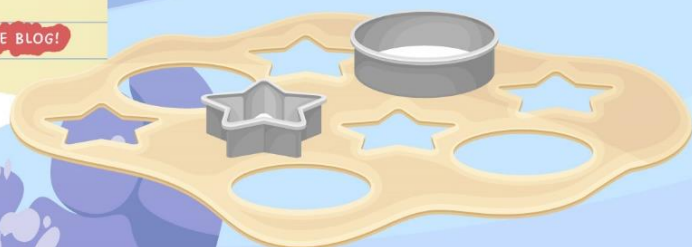
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTE AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ SENSE PEIX

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

**FIDEUÀ DE
VERDURES***

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

S4

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

TRUITA*

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S5

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA DE
PORC AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

CARN D'AU*

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

S1

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

TASTETS



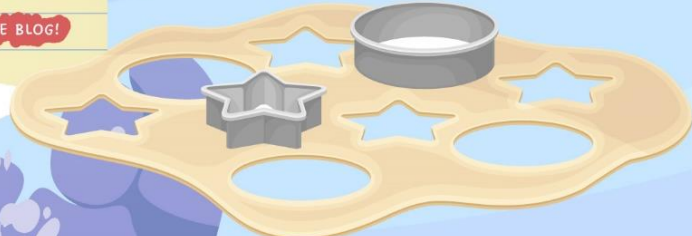
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ SENSE PORC

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA

ESTOFAT DE
POLLASTRE AMB
VERDURES

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

S4

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

LLUÇ MARINERA

GRAPADET D'ARRÒS,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA

PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB
HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S5

12

CREMA DE
CARBASSA

BOTIFARRA
D'AU*AL FORN
AMB SEQUES

PA INTEGRAL I
FRUITA

13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**

S1

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

TASTETS



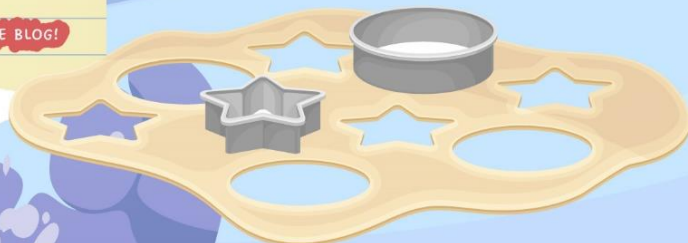
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



DESEMBRE

MENÚ VEGÀ

integral

dijous

divendres

S3



dilluns

dimarts

dimecres

1

BROU
VEGETAL I PASTA
LLEGUM SALTAT*AMB
VERDURES
ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA BLANC I
FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS
**FIDEUÀ DE
VERDURES***
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



laia's day!

TRIEM
FRUITA?

S4

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS SALTAT*
AMANIDA*,
PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

6

FESTA!

7

CREMA DE VERDURES
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA
PA INTEGRAL I FRUITA

8

FESTA!

9

MONGETA I PATATA
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

Dia de lliure disposició
en algunes escoles

S5

12

CREMA DE
CARBASSA

MONGETES SEQUES
SALTADES*

PA INTEGRAL I
FRUITA



13

ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES

LLEGUM SALTAT*AMB
XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

14

**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFADES
AMB HORTALISSES

ARRÒS SALTAT AMB
VERDURES*

ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

15

BROU VEGETAL I
PASTA

LLEGUM SALTAT AMB
MONIATO*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I **IOGURT DE
CABRIANES**

DE COMARQUES

16

PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I PIPES,
PA INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



S1

19

ARRÒS AMB
TOMÀQUET

LLEGUM SALTAT*

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

TASTETS



20

LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES

**HAMBURGUESA
VEGETAL**

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

21

DINAR DE NADAL

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

22

FESTA!

23

FESTA!

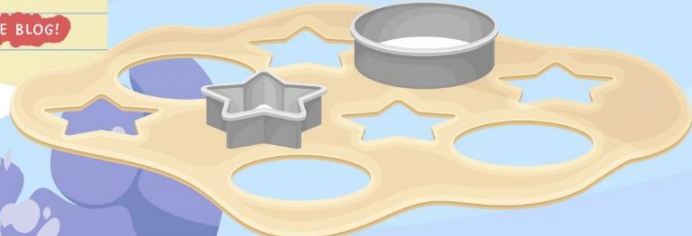
BATUT DE IOGURT I PLÀTAN

Coneixeu els "no sugar day"? Les postres són una oportunitat perfecta per reduir el consum de sucres afegits entre els infants. Us presentem un batut de iogurt natural que incorpora la dolçor d'un plàtan ben madur. Al nostre blog el trobareu fet amb llet de civada.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

TRIEM
MENÚ



PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

AMANIDA DE REMOLATXA, OU DUR I POMA
LLOM DE BACALLÀ SENSE ESPINA AMB QUINOA I VERDURETES
PLÀTAN

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BROQUETES DE GALL DINDI I PEBROT
PA INTEGRAL I IOGURT

BRÒCOLI SALTAT AMB SOJA TEXTURITZADA, XAMPINYONS, CEBA I SALSÀ DE SOJA BAIXA EN SAL
PA INTEGRAL I POMA

CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBA
TARONJA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
PA INTEGRAL I PERA

S2

TOMÀQUET AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PATATES AL FORN
IOGURT

ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES, OU I FORMATGE
PA INTEGRAL I MANDARINA

AMANIDA AMB TOMÀQUET I ALVOCAT
FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE, PEBROT I CEBA
RAÏM

MONGETA AMB PATATA
OUS FARCITS AMB BONÍTOL I TOMÀQUET
POMA

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES DE GIRA-SOL
SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES
PA INTEGRAL I KIWI

S3

SOPA DE LLETRES AMB BROU VEGETAL
HAMBURGUESA DE LLENTIES I BRÒCOLI SALTAT
POMA

CREMA DE CARBASSA I CROSTONS
POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I BOLETS
PA INTEGRAL I TARONJA

TOMÀQUET AL FORN AMB GRATINAT DE FORMATGE
MINESTRA DE CIGRONS I VERDURES
PA INTEGRAL I KIWI

BLEDES SALTADES AMB PERNIL CUIT
LLUÇ AL FORN I ARRÒS
CAQUI

AMANIDA VERDA AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
REMNAT D'OU AMB VERDURES
PA INTEGRAL I IOGURT

S4

AMANIDA VERDA AMB BLAT DE MORO
MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB TOMÀQUET NATURAL I CEBA
PA INTEGRAL I PERA

CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB MONIATO AL FORN
IOGURT

SOPA DE PISTONS
VERAT AL FORN AMB ALL I JULIVERT
POMA

MONGETA VERDA AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
PA INTEGRAL I PLÀTAN

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ I ALBERGÍNIA A LA PLANXA
PA INTEGRAL I PINYA

S5

SOPA DE FIDEUS AMB BROU VEGETAL
POLLASTRE ROSTIT AMB PASTANAGA I MONGETA VERDA
POMA

COLIFLOR GRATINADA AL FORN
SALMÓ A LA PLANXA AMB ARRÒS
TARONJA

CREMA DE PORRO, PATATA I API
PIT DE GALL DINDI AMB BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL I IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET, PEBROT I OLIVES
TRUITA FRANCESA
PA INTEGRAL I PINYA

ESPINACS SALTEJATS AMB PERNIL
MANDONGUILLES VEGETALS I MINI PANOTXA DE BLAT DE MORO
MANDARINA

ESMORZARS

- Entrepà integral d'humus de cigrons amb brots tendres i tomàquet + got de llet
- Bol de muesli amb iogurt natural
- Entrepà d'avocat amb formatge fresc
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i un grapat de gerds
- Entrepà integral de truita francesa amb tomàquet

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: pera, poma Golden, raïm, kiwi, mandarina o taronja - 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

- Wrap d'alvocat, tomàquet i formatge edam
- Grapat d'avellanes i un iogurt natural
- Flocs de civada amb llet i petit bol de raïm
- Taronja tallada i un grapat de nous
- Grapat de panses i un kiwi



GALETES DE CIVADA, PLÀTAN I XIPS DE XOCOLATA

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

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 cuillera 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:



Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis

TASTETS



Introducció progressiva de nous aliments i receptes



Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament



TRIEM FRUITA?

Oferim varietat de fruita fresca per escollir



Introducció de varietats de peix fresc o blau



Oli 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·L'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 SALSA!
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