



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

NOVEMBRE

MENÚ BASAL



S4

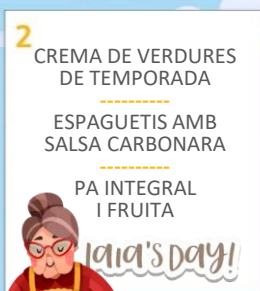


dilluns

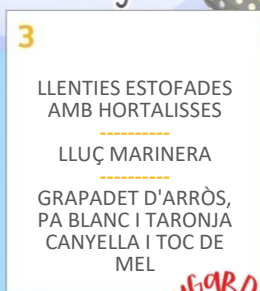
dimarts



dimecres



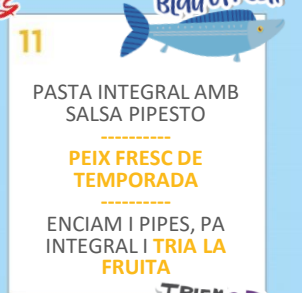
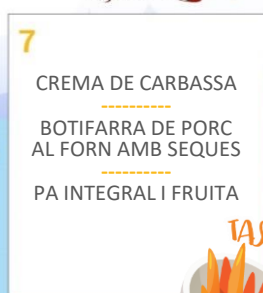
dijous



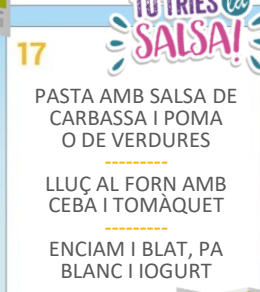
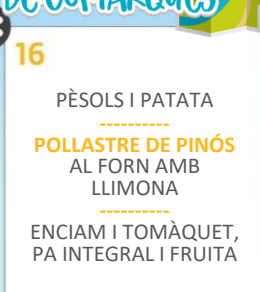
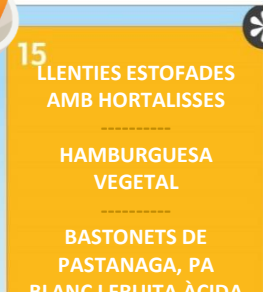
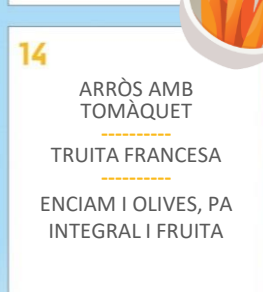
divendres



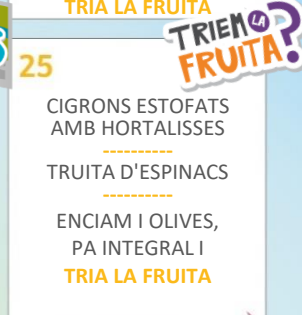
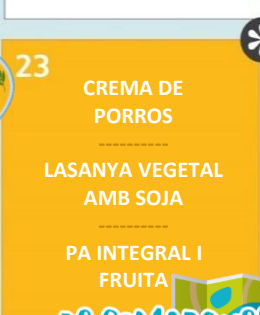
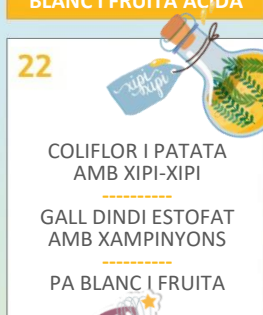
S5



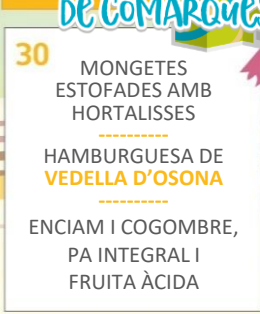
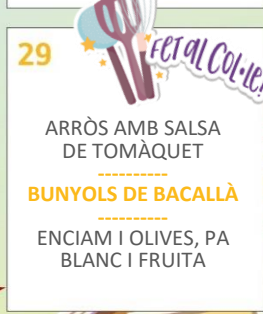
S1



S2



S3



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ VEGÀ



dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

FESTA!



laia's day!

3
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
ARRÒS SALTAT*
AMANIDA*, PA
BLANC I TARONJA
CANYELLA I TOC DE
MEL

4
MONGETA I PATATA
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEMO FRUITA?

dilluns



S5

7
CREMA DE CARBASSA
SEQUES SALTADES*
AMANIDA*, PA
INTEGRAL I FRUITA

8
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES
LLEGUM
SALTAT* AMB
XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

9
CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES
ARRÒS AMB
VERDURES*
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

10
BROU
VEGETAL I PASTA
LLEGUM SALTAT AMB
MONIATO*
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I IOGURT

11
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**



DE COMARQUES

TU TRIES LA SALSÀ!

TRIEMO FRUITA?

S1

14
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEGETAL*
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
ARRÒS AMB
VERDURES*
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

17
PASTA AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA
O DE VERDURES
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT

18
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA I
CROSTONS DE PA
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

integral



23
CREMA DE
PORROS
LASANYA VEGETAL
AMB SOJA
PA INTEGRAL I
FRUITA

24
ARRÒS AMB
VERDURES
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT ECO
DE CAL ROGER

25
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
PASTA AMB
VERDURES*
ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEMO FRUITA?

S2

21
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE
CREMA DE LLEGUM*
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
LLEGUM SALTAT AMB
XAMPINYONS*
AMANIDA, PA BLANC I
FRUITA

DE COMARQUES

28
BRÒCOLI I PATATA
LLEGUM SALTAT*
BASTONETS DE
PASTANAGA.
PA INTEGRAL I FRUITA

29
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
LLEGUM SALTAT*
ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

30
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEGETAL*
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



Blau o Fresh

BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



NOVEMBRE

MENÚ SENSE PORC



S4



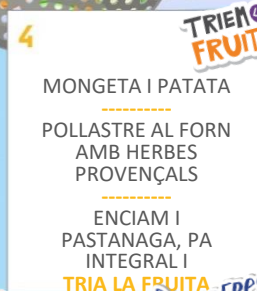
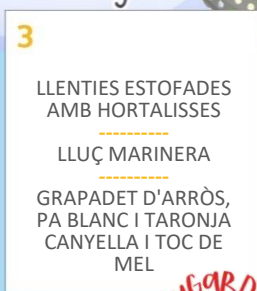
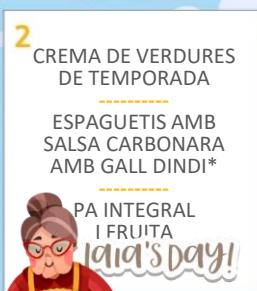
dilluns

dimarts

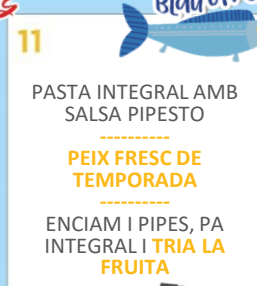
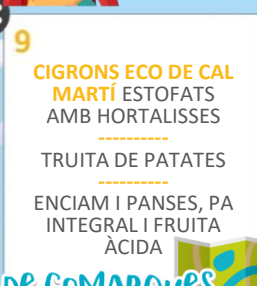
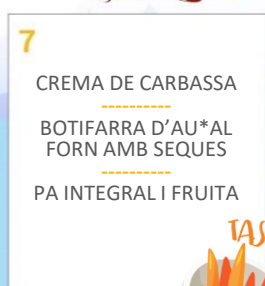
dimecres

dijous

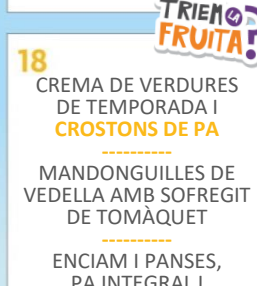
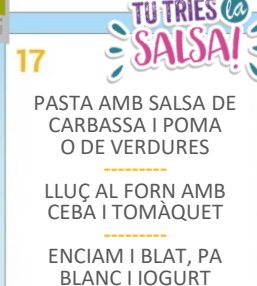
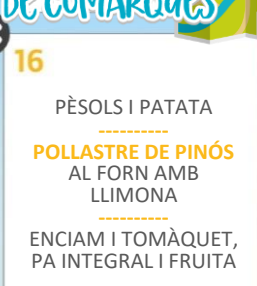
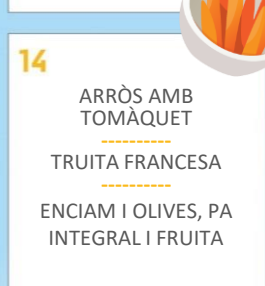
divendres



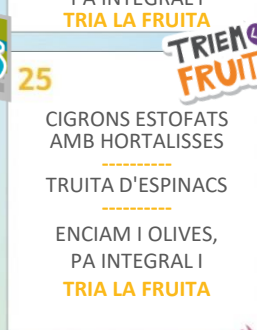
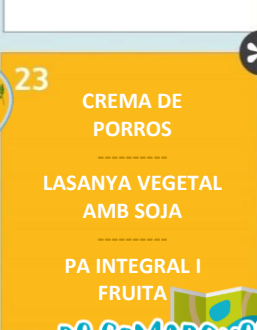
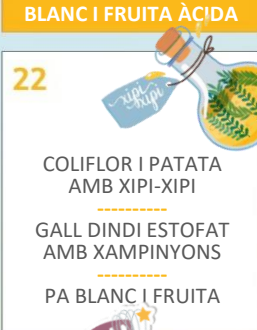
S5



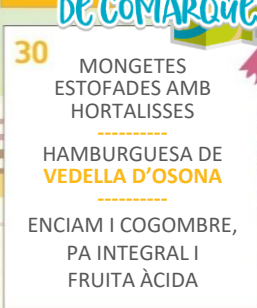
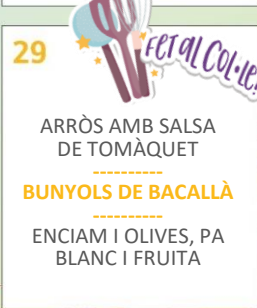
S1



S2



S3



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ SENSE PEIX



S4



dilluns

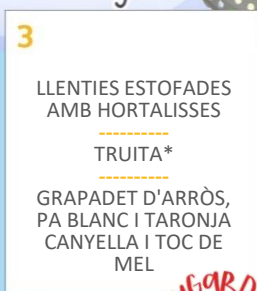
dimarts



dimecres



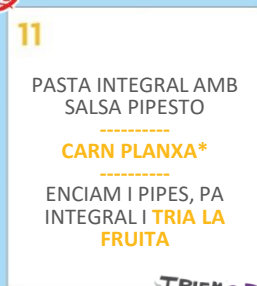
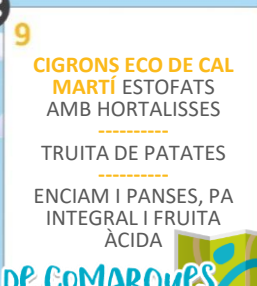
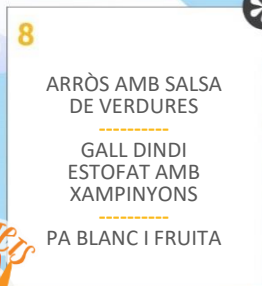
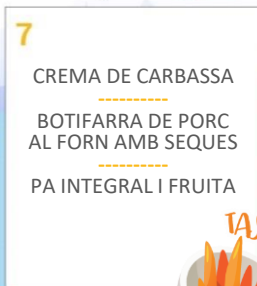
dijous



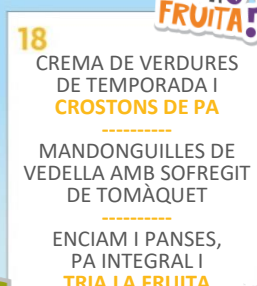
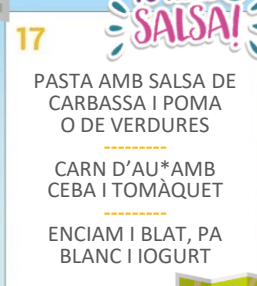
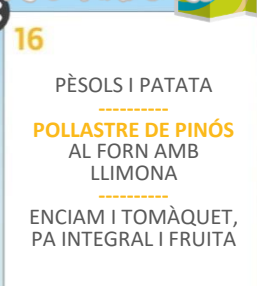
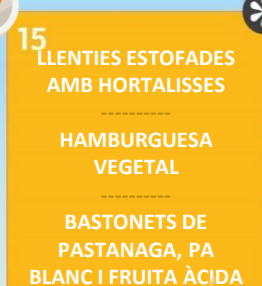
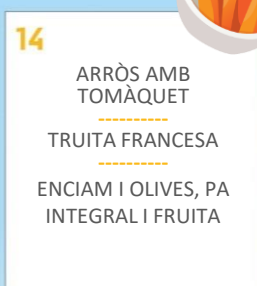
divendres



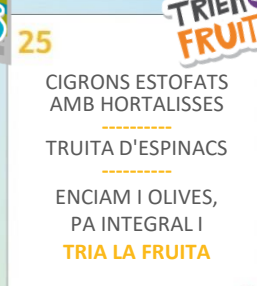
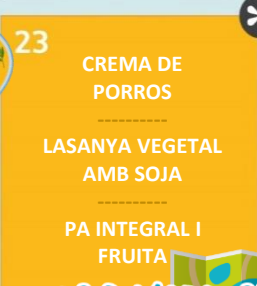
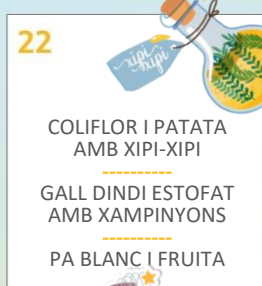
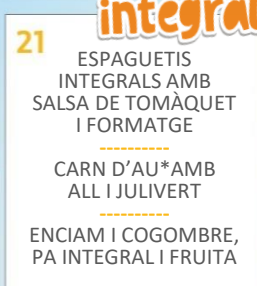
S5



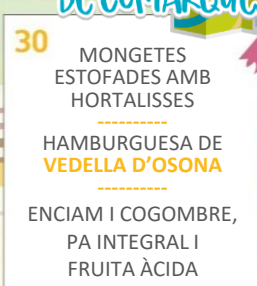
S1



S2



S3



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ SENSE MARISC

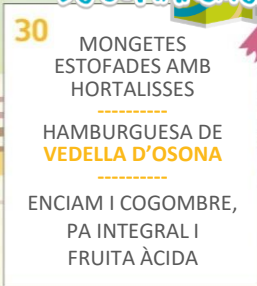
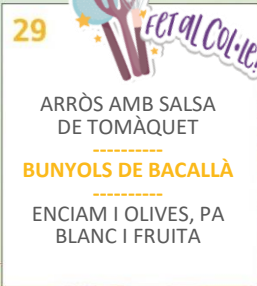
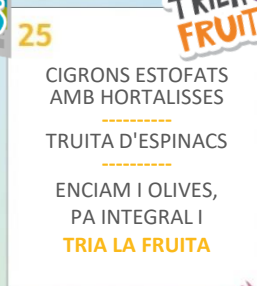
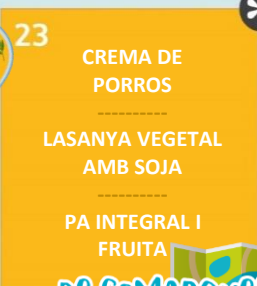
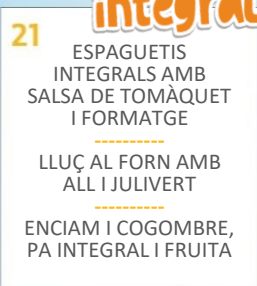
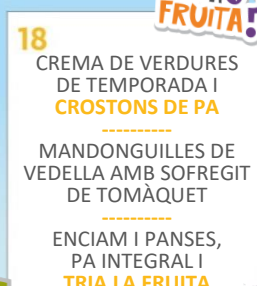
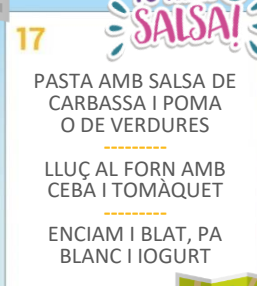
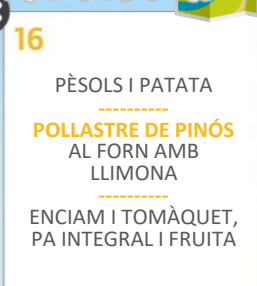
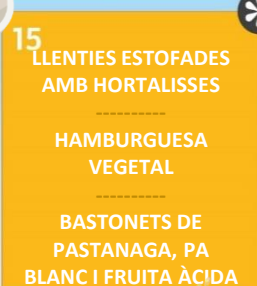
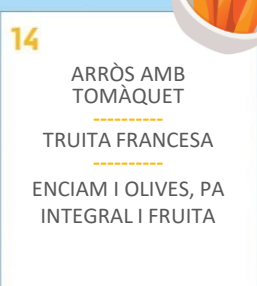
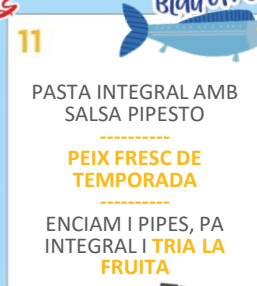
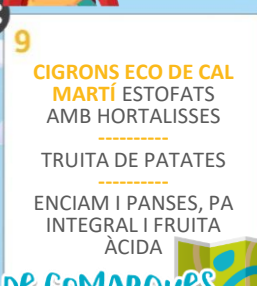
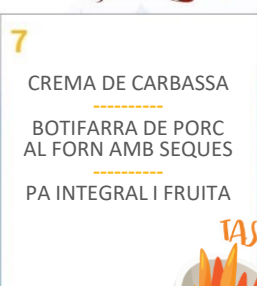
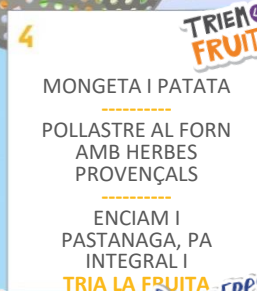
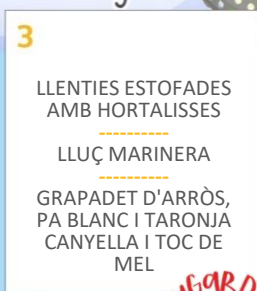


dimarts

dimecres

dijous

divendres



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ SENSE LLEGUM



S4

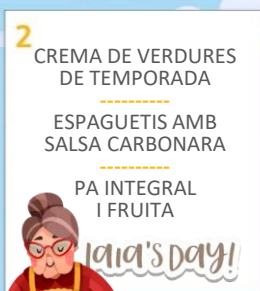


dilluns

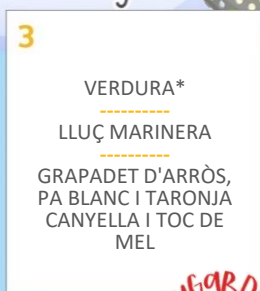
dimarts



dimecres



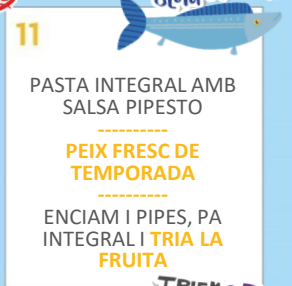
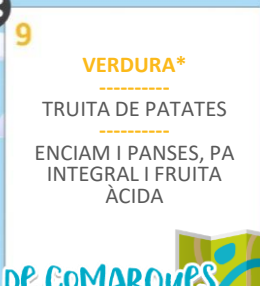
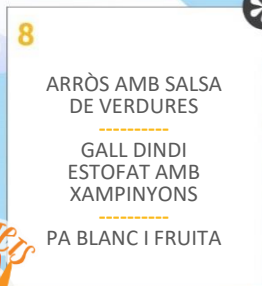
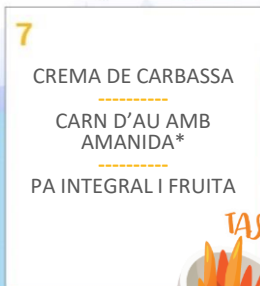
dijous



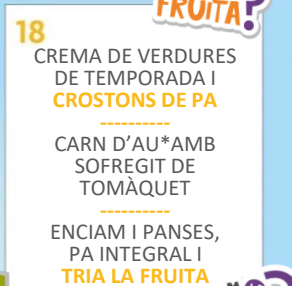
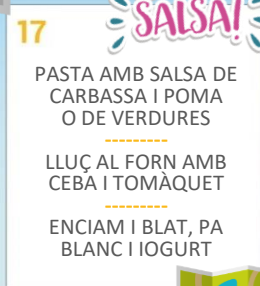
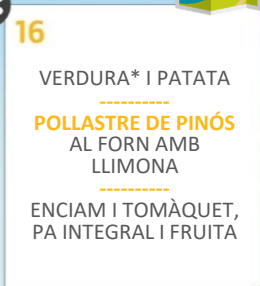
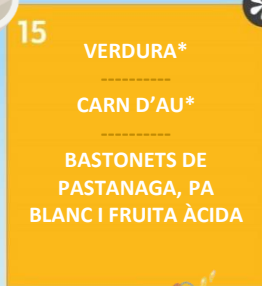
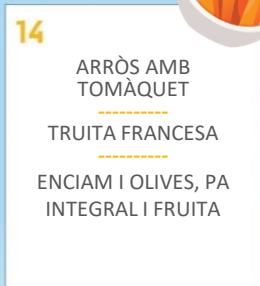
divendres



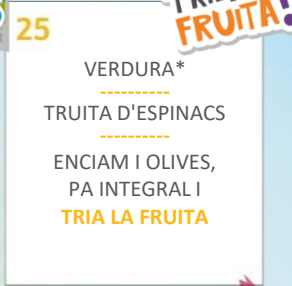
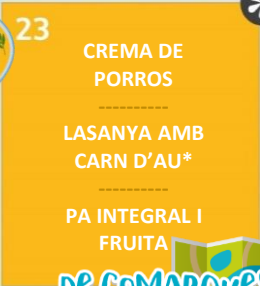
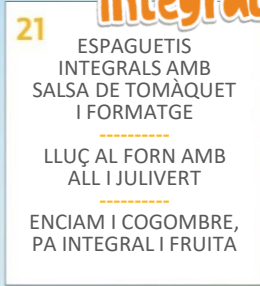
S5



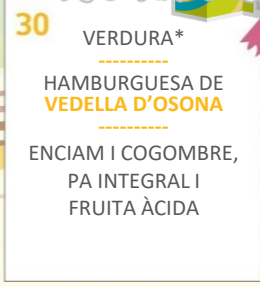
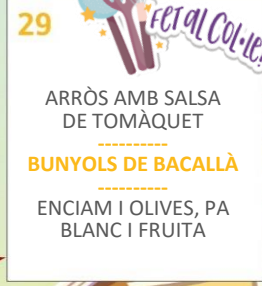
S1



S2



S3



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ SENSE CARN



dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

FESTA!



3
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
LLUÇ MARINERA
GRAPADET D'ARRÒS,
PA BLANC I TARONJA
CANYELLA I TOC DE
MEL

4
MONGETA I PATATA
TRUITA*
ENCIAM I
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEMO FRUITA?

dilluns



S5

7
CREMA DE CARBASSA
TRUITA*AMB SEQUES
PA INTEGRAL I FRUITA

8
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES
LLUÇ*AMB
XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

9
**CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ** ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

10
BROU
VEGETAL I PASTA
LLEGUM SALTAT AMB
MONIATO*
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I IOGURT

11
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO
**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



DE COMARQUES

**TU TRIES LA
SALSA!**

TRIEMO FRUITA?

S1

14
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
**HAMBURGUESA
VEGETAL**
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
TRUITA*
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

17
PASTA AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA
O DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT

18
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA I
CROSTONS DE PA
MANDONGUILLES DE
LLUÇ I CALAMAR*AMB
SOFREGIT DE
TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

integral



DE COMARQUES

TRIEMO FRUITA?

S2

21
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
TRUITA AMB
XAMPINYONS*
AMANIDA, PA BLANC I
FRUITA

23
CREMA DE
PORROS
**LASANYA VEGETAL
AMB SOJA**
PA INTEGRAL I
FRUITA

24
ARRÒS AMB
VERDURES
LLUÇ PLANXA*
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT ECO
DE CAL ROGER

25
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TASTETS



DE COMARQUES

S3

28
BRÒCOLI I PATATA
TRUITA FRANCESA
**BASTONETS DE
PASTANAGA.**
PA INTEGRAL I FRUITA

29
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

30
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEGETAL*
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



Blau o Fresh

BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ SENSE FRUITS SECS



S4

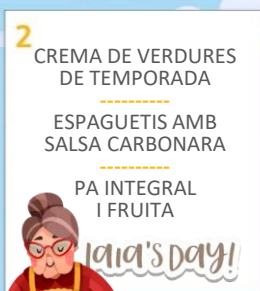


dilluns

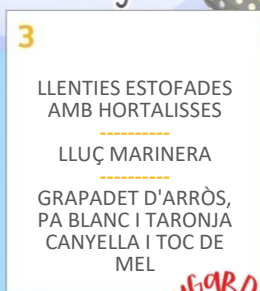
dimarts



dimecres



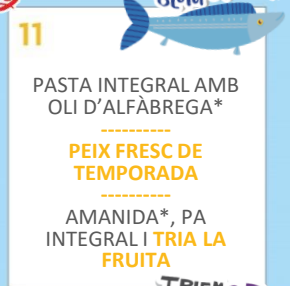
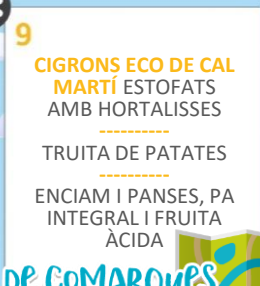
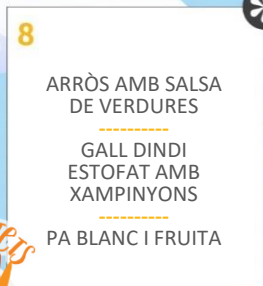
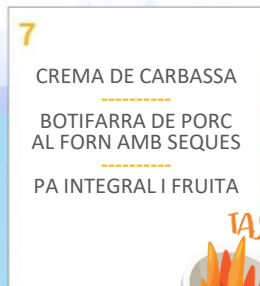
dijous



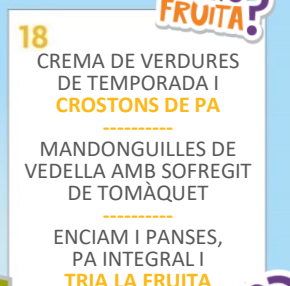
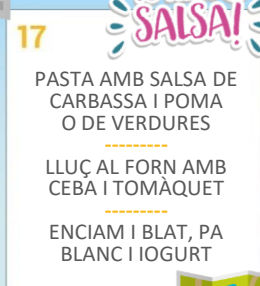
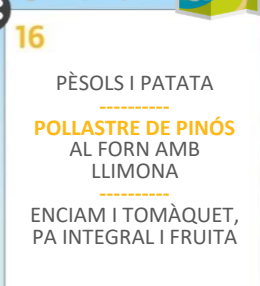
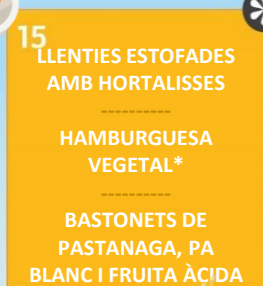
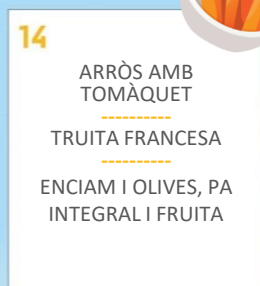
divendres



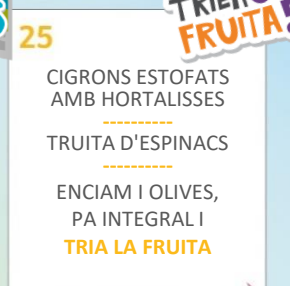
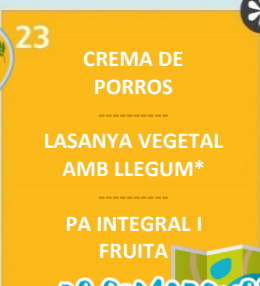
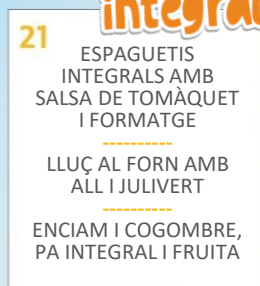
S5



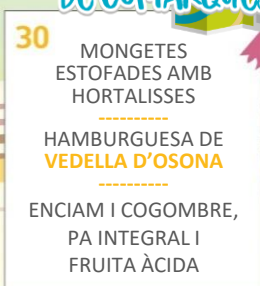
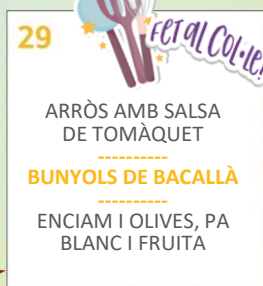
S1



S2



S3



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ PROTEÏNA LLETJACA



dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

FESTA!



laia's day!

3
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
LLUÇ MARINERA
GRAPADET D'ARRÒS,
PA BLANC I TARONJA
CANYELLA I TOC DE
MEL

4
MONGETA I PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS
ENCIAM I
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEMO? FRUITA!



S5

7
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA DE PORC
AL FORN AMB SEQUES
PA INTEGRAL I FRUITA

8
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES
GALL DINDI
ESTOFAT AMB
XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

9
CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

10
BROU
VEGETAL I PASTA
POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA*

11
PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA*
**PEIX FRESC DE
TEMPORADA**
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I **TRIA LA
FRUITA**



DE COMARQUES

**TU TRIES LA
SALSA!**

TRIEMO? FRUITA!

S1

14
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEGETAL*
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
POLLASTRE DE PINÓS
AL FORN AMB
LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

17
PASTA AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA
O DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I FRUITA*

18
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA I
CROSTONS DE PA
CARN D'AU* AMB
SOFREGIT DE
TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

integral

DE COMARQUES

TRIEMO? FRUITA!

S2

21
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA DE
TOMÀQUET*
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

23
CREMA DE
PORROS
LASANYA VEGETAL
AMB SOJA*
PA INTEGRAL I
FRUITA

24
ARRÒS AMB
VERDURES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I FRUITA*

25
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA



DE COMARQUES

S3

28
BRÒCOLI I PATATA
TRUITA FRANCESA
**BASTONETS DE
PASTANAGA.**
PA INTEGRAL I FRUITA

29
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

30
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
CARN D'AU PLANXA*
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



Blau o Fresh

BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ OVO-LACTE-VEGETARIÀ



dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

FESTA!



laia's day!



No Sugar Day



Blau o Fresh

S5



TASTES

DE COMARQUES



TU TRIES LA SALSÀ!

TRIEMO FRUITA?

S1

integral



laia's day!

DE COMARQUES

DE COMARQUES

TRIEMO FRUITA?

S2

TASTES



FETAL COL·LE!

DE COMARQUES



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

S3

NOVEMBRE

MENÚ INTOLERANT LACTOSA

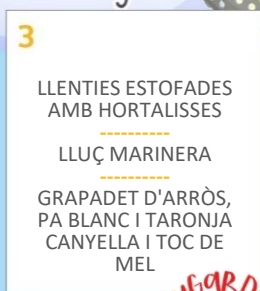
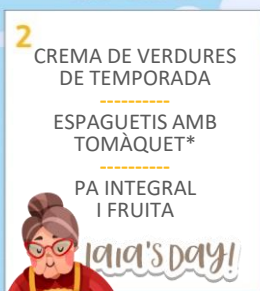


dimarts

dimecres

dijous

divendres



7
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES
PA INTEGRAL I FRUITA

8
ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES
GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

9
CIGRONS ECO DE CAL MARTÍ ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

10
BROU VEGETAL I PASTA
POLLASTRE AMB SALSA MONIATO
ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I IOGURT*

11
PASTA INTEGRAL AMB OLI D'ALFÀBREGA*
PEIX FRESC DE TEMPORADA
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

14
ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA VEGETAL*
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

17
PASTA AMB SALSA DE CARBASSA I POMA O DE VERDURES
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I IOGURT*

18
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CROSTONS DE PA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

21
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET*
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA AMB XIPI-XIPI
GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

23
CREMA DE PORROS
LASANYA VEGETAL AMB SOJA*
PA INTEGRAL I FRUITA

24
ARRÒS AMB VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT, PA BLANC I IOGURT*

25
CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

28
BRÒCOLI I PATATA
TRUITA FRANCESA
BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL I FRUITA

29
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ CELÍAC



S4



dilluns

dimarts



dimecres



dijous

divendres

TRIEMO FRUITA?

S5

7
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA DE PORC
AL FORN AMB SEQUES
PA* I FRUITA

8
ARRÒS AMB SALSA
DE VERDURES
GALL DINDI
ESTOFAT AMB
XAMPINYONS
PA* I FRUITA

9
CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES,
PA* I FRUITA ÀCIDA

10
BROU
VEGETAL I PASTA*
POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA* I IOGURT

11
PASTA INTEGRAL AMB
SALSA PIPESTO*
PEIX FRESC DE
TEMPORADA*
ENCIAM I PIPES, PA* I
TRIA LA FRUITA



S1

14
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA*
I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES*
HAMBURGUESA
VEGETAL*
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
POLLASTRE DE PINÓS
AL FORN AMB
LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA* I FRUITA

17
PASTA AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA
O DE VERDURES*
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA* I
IOGURT

18
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA I
CROSTONS DE PA*
MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES,
PA* I
TRIA LA FRUITA



TRIEMO FRUITA?

S2

21
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE*
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE,
PA* I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
PA* I FRUITA

23
CREMA DE
PORROS
PASTA AMB
BOLONYESA
VEGETAL*
PA* I FRUITA

24
ARRÒS AMB
VERDURES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
ENCIAM I BLAT, PA* I
IOGURT ECO DE CAL
ROGER

25
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES,
PA* I
TRIA LA FRUITA

integral



DE COMARQUES

DE COMARQUES

TRIEMO FRUITA?

S3

28
BRÒCOLI I PATATA
TRUITA FRANCESA
BASTONETS DE
PASTANAGA.
PA* I FRUITA

29
ARRÒS AMB SALSA
DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE
BACALLÀ*
ENCIAM I OLIVES, PA* I
FRUITA

30
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I COGOMBRE,
PA* I
FRUITA ÀCIDA



Blau o Fresh

BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE

MENÚ AL·LÈRGIC a l'ou



S4



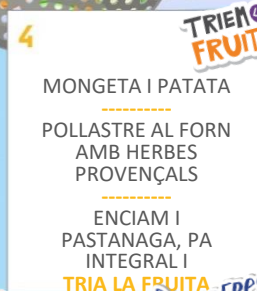
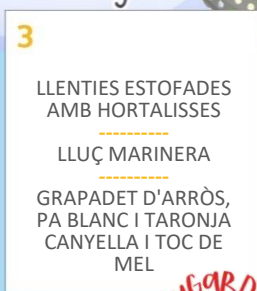
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



7
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA DE PORC
AL FORN AMB SEQUES
PA INTEGRAL I FRUITA

8
ARRÒS AMB Salsa
DE VERDURES
GALL DINDI
ESTOFAT AMB
XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

9
CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES
LLUÇ PLANXA*
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

10
BROU
VEGETAL I PASTA*
POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I IOGURT

11
PASTA INTEGRAL AMB
OLI D'ALFÀBREGA*
PEIX FRESC DE
TEMPORADA
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I TRIA LA
FRUITA

14
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ PLANXA*
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

15
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEDELLA*
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
PÈSOLS I PATATA
POLLASTRE DE PINÓS
AL FORN AMB
LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA INTEGRAL I FRUITA

17
PASTA AMB Salsa DE
CARBASSA I POMA
O DE VERDURES*
LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT

18
CREMA DE VERDURES
DE TEMPORADA I
CROSTONS DE PA
MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

21
ESPAGUETIS
INTEGRALS AMB
SALSA DE TOMÀQUET
I FORMATGE*
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I FRUITA

22
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

23
CREMA DE PORROS
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA*
PA INTEGRAL I
FRUITA

24
ARRÒS AMB
VERDURES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT ECO
DE CAL ROGER

25
CIGRONS ESTOFATS
AMB HORTALISSES
LLUÇ PLANXA*
ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

28
BRÒCOLI I PATATA
CARN D'AU PLANXA*
BASTONETS DE
PASTANAGA.
PA INTEGRAL I FRUITA

29
ARRÒS AMB Salsa
DE TOMÀQUET
BUNYOLS DE
BACALLÀ*
ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I FRUITA

30
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA



BLAU O FRESH, PEIX DE MERCAT

Al menú hi introduïm varietats de peix fresc o blau. Els nostres proveïdors de confiança ens recomanen varietats segons mercat i, fins ara, hem cuinat receptes senzilles i saboroses amb seitons, maïres, lluç i calamar fresc.

DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

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
SALSA 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
REMENAT 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 - Fruites de temporada: pera, poma Golden, raïm, kiwi, mandarina o taronja - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

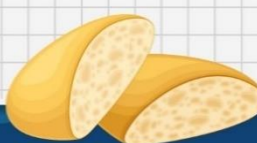
- Poma a rodanxes i grapat de nous
- Mini galetes casolanes de civada, plàtan i xips de xocolata 85% cacau i una mandarina
- Plàtan i un grapat d'ametlles
- Entrepà integral amb tonyina, enciam i tomàquet
- Mini bric de llet sencera i pera

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!

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 cullera 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:



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.



campos estela
sabe que alimenta