

Gavina

Menú diabètic

20gr pa=1rc

200gr arròs=5rc

250gr pasta, llegum i patata= 5rc

*Pes cuit i escorregut

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 2N 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

GENER

integral

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

MEATLESS DAY!

TASTETS

S1

10
ARRÒS 200GR AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

11
BRÒCOLI I 250GR PATATA VAPOR

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE MONGETES SEQUES, PA BLANC I FRUITA

12
CIGRONS 250GR AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

13
MACARRONS 250GR AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

14
VERDURA I 250GR PATATA

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

ENCIAM I BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

S2

17
LLENTIES 250GR ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

18
BROU VEGETAL I PASTA 200GR

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

19
ARRÒS 200GR AMB SOFREGIT DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM I TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I FRUITA*

20
CREMA DE PORROS

MACARRONS 200GR INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

21
250GR PATATA I PÈSOL VAPOR (tot junt)

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S3

24
CREMA DE CARBASSA

ARRÒS 175gr A LA CASSOLA AMB PEIX

PA BLANC I FRUITA



Mama's Day!

25
CIGRONS 250gr AMB ESPINACS

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

ENCIAM I TASTET D'API PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

TASTETS

26
MONGETA I 250gr PATATA VAPOR

MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA*



27
MONGETES 250GR SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

28
ESPAGUETIS 250GR INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE

POLLASTRE A LA FARIGOLA

TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

S4

31
AMANIDA VARIADA: ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES, REMOLATXA I BLAT

LLENTIES 250GR ESTOFADES AMB VERDURES I ARRÒS

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA



TASTETS



TASTETS



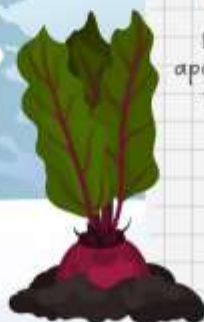
TASTET DE REMOLATXA FRESCA



La remolatxa dona molt de joc a les amanides aportant un color vermell ben viu. La introduïm en forma de daus i progressivament, per millorar l'acceptació per part dels infants

YouTube

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



FEBRER



MEATLESS DAY!



dimarts

dimecres

dijous

divendres

S4

1
BRÒCOLI I 250GR PATATA

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

2
CREMA DE LLEGUM 250GR

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA*

3
ARRÒS 200GR AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

4
BROU VEGETAL I PASTA 200GR

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA**, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

TRIEM FRUITA?

dilluns

S5

7
PASTA 250GR AMB CARBONARA VEGETAL

ALETES DE POLLASTRE AMB TOC DE MEL

AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

8
CIGRONS 250GR ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

9
CREMA DE PASTANAGA

FIDEUS 200GR A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA

10
COLILFOR I 250GR PATATA

ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA

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

DE COMARQUES



S1

14
ARRÒS 200GR AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

15
BRÒCOLI I 200GR PATATA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE 50GR SEQUES, PA BLANC I FRUITA

16
CIGRONS 200GR ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

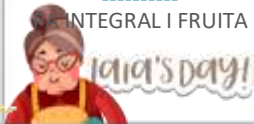
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

17
MACARRONS 250GR AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

TRIEM FRUITA?



DE COMARQUES

S2

21
LLENTIES 250GR ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

22
BROU VEGETAL I PASTA 200GR

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

23
ARRÒS 200GR AMB SOFREGIT DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA INTEGRAL I FRUITA*

24
CREMA DE PORROS

MACARRONS 200GR INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

S3

28
CREMA DE CARBASSA

ARRÒS 175GR A LA CASSOLA AMB PEIX

PA BLANC I FRUITA

25
PRIMER PLAT

SEGON PLAT

POSTRES



OUS AMB BEIXAMEL

Amb l'ou elaborem una de les receptes estrella del "Triem les cuineres". Substituint la mantega per oli d'oliva, aconseguim una beixamel més lleugera.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



TRIEM MENÚ

MARÇ

S3

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1
CIGRONS 250GR AMB ESPINACS

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2
MONGETA I 250GR PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA*

3
MONGETES 250GR SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4
ESPAGUETIS 250GR INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE

POLLASTRE A LA FARIGOLA

TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

dilluns

S4

7
AMANIDA VARIADA

LLENTIES 250GR ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA
DE COMARQUES

8
BRÒCOLI I 250GR PATATA VAPOR

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE LLEGUM 250GR

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA*

10
ARRÒS 175GR AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11
ESCUDELLA DE L'ÀVIA 250GR

CARN D'OLLA

ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA**, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**

S5

14
PASTA 250GR AMB CARBONARA VEGETAL

ALETES DE POLLASTRE GRANJA PINÓS AMB TOC DE MEL

AMANIDA, PA INTEGRAL I FRUITA

15
CIGRONS 250GR ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
CREMA DE PASTANAGA

FIDEUS 200GR A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA
laia's day!

17
COLILFOR I 250GR PATATA

ESTOFAT DE VEDELLA

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

18
ARRÒS 200GR D'HORTALISSES

LLUÇ AL FORN

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

S1

21
ARRÒS 200GR AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
BRÒCOLI I 200PATATA VAPOR

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE 50GR SEQUES, PA BLANC I FRUITA
TASTETS

23
CIGRONS 200GR AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24
MACARRONS 250GR AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

25
VERDURA I 250GR PATATA*

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

TASTET DE BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL, **TRIA LA FRUITA**

S2

28
LLENTIES 250GR ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29
BROU VEGETAL I PASTA 200GR

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
ARRÒS 200GR AMB SOFREGIT DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA INTEGRAL I FRUITA*

31
CREMA DE PORROS

MACARRONS 200GR INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA



ESCUDELLA I CARN D'OLLA

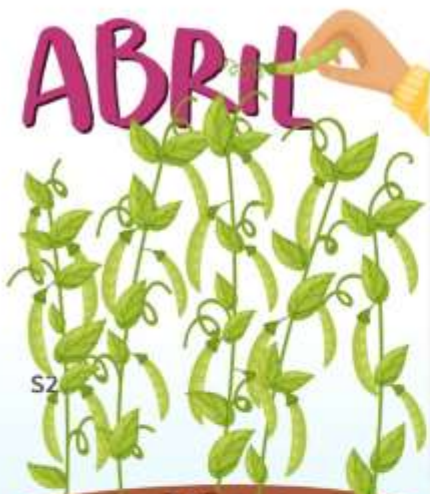
L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



ABRIL



MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

Una salsa feta de sofregit de ceba, all, pastanaga, porro, carbassó i tomàquet és la base per presentar unes mandonguilles de lluç i calamar ben delicioses

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



divendres

250GR PATATA I PÈS VAPOR (tot junt)

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

S2

S3

S4

S5

S1

4 ESPAGUETIS 250gr INTEGRALS AMB VERDURES I FORMATGE

POLLASTRE A LA FARIGOLA

TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA BLANC I FRUITA

5 CIGRONS 250gr AMB ESPINACS

LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA

ENCIAM I TASTET D'API PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

6 MONGETA I 250gr PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA*

7 250GR SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA

ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

8

DINAR FINAL DE TRIMESTRE

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

11
FESTA!

12
FESTA!

13
FESTA!

14
FESTA!

15
FESTA!

TRIEM MENÚ!

18
FESTA!

19 ARRÒS 200GR AMB TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

20 VERDURA I 250GR PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA

21 **DE COMARQUES**
LLENTIES 200GR ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA*

22 SOPA DE LLETRES 200GR

ALETES DE DRAC

50GR PATATES ROSSES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

MENÚ DE SANT JORDI!

25
ARRÒS 200GR AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

26 BRÒCOLI I 200GR PATATA VAPOR

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE 50GR SEQUES, PA BLANC I FRUITA

27 **DE COMARQUES**
CIGRONS 200GR ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

28 MACARRONS 250GR AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

29 VERDURA I 250GR PATATA

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

TASTET BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

MEATLESS DAY!

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 Soliana (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

SOPA DE VERDURES CASOLANA

TONYINA A LA PLANXA

TOMÀQUET I ENCIAM, PA INTEGRAL I RAÏM

SOPA DE SÈMOLA AMB BROU DE POLLASTRE

SALTAT D'ESPINACS AMB CARABASSA, ALL I GAMBES PELADES

PA DE SÈGOL I 2 MANDARINES

CREMA DE PASTANAGUES

FILET DE GALL D'INDIAL PEBRE VERMELL

XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, PA INTEGRAL I 1 RODANXA DE PINYA

BULLIT DE CARXOFES, AMB PASTANAGA, PÈSOLS I CEBA

OUS A LA PLANXA AMB CARABASSA I PATATES AL TOC DE PEBRE

PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA

PORRUSALDA

CASSOLETA DE FAVES AMB CEBETES

PA INTEGRAL I IOGURT AMB MIG KIWI

S2

AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM, RUDA I BLAT DE MORO

LLOM DE PORC AMB CEBA I PINYONS

PA INTEGRAL I PLÀTAN

AMANIDA DE COLORS: REMOLATXA, PASTANAGA, ESCAROLA I BLAT DE MORO

FILET DE SALMÓ A LA PLANXA

SALTAT D'ESPINACS AMB ALLETS, PA BLANC I TARONJA

TOMÀQUETS FARCITS AMB CREMA D'ALVOCAT, NOUS I LA POLPA DEL TOMÀQUET

FILETS DE LLUÇ ARREBOSSATS

SALTAT DE COL I CEBA A LA SALSA DE SOJA, PA INTEGRAL I KIWI

AMANIDA DE COL LLOMBARDA AMB ENCIAM I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA

XAMPINYONS SALTATS AMB ALLETS, PA INTEGRAL I PINYA NATURAL

GRAELLADA DE VERDURES: ESPÀRRECS VERDS, CARABASSA, CEBA, MONIATO

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT

CARXOFES ROSTIDES, PA INTEGRAL I MANDARINES

S3

COLIFLOR AMB PATATA

TEMPEH A LA PLANXA

ESCAROLA AMB OLIVES, PA INTEGRAL I TARONJA

CREMA DE BRÒQUIL I ALVOCAT

MACARRONS AMB DAUETS DE PERNIL, CEBA I XAMPINYONS GRATINATS AMB FORMATGE

PA INTEGRAL I POMA

AMANIDA MIXTA AMB TONYINA, BARREJA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB LLIMONA

PATATES ROSTIDES AL FORN, PA DE CEREALS I PERA GROGA

SOPA DE CARABASSA, PASTANAGA, API I ARRÓS INTEGRAL

LLENGUADO O GALL A LA PLANXA SOBRE LLIT DE VERDURES JULIANA: CARABASSÓ, CEBA, PEBROT VERMELL

PA INTEGRAL I KIWI

BULLIT DE BLEDES AMB PATATA

SALMÓ PLANXA AMANIDA D'ESCAROLA, AVELLANES, REMOLATXA, PA BLANC I IOGURT

S4

SOPA DE QUINOA AMB PASTANAGA I COL

ESPAGUETIS AMB PERNIL DOLÇ I CEBA GRATINATS AMB FORMATGE

PA BLANC I IOGURT

MINESTRA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA

TRUITA A LA FRANCESA

TOMÀQUET A RODANXES GRATINAT, PA INTEGRAL I MANDARINES

CREMA DE CARABASSA, MONIATO I PORRO

TRUITA DE RIU FARCIDA AMB PERNIL

PEBROT VERMELL ESCALIVAT, PA INTEGRAL I PERA

SOPA DE VERDURES

CIGRONS AMB ESPINACS I PATATA

PA INTEGRAL I TARONJA

MINESTRA DE VERDURES: XAMPINYONS, PÈSOLS, PASTANAGA, BRÒQUIL

CONILL A L'ALLET

PURÉ CASOLÀ DE PATATA, PA DE CEREALS I IOGURT

S5

PURÉ DE PÈSOLS AMB ROSTES DE PA I TROSSETS DE PERNIL A LA PLANXA

SALMÓ AL FORN

ARRÓS LLARG INTEGRAL SALTAT AMB ALL, JULIVERT I PEBRE, PA BLANC I PLÀTAN

TOMÀQUET I FORMATGE DE CABRA

ARRÓS SALTAT AMB BOLETS AL GUST AMB PEBRE, ALL I JULIVERT

PA INTEGRAL I IOGURT

SOPA DE GALETS

CORDER/XAI A LA GRAELLA

CARXOFES A LA GRAELLA, PA INTEGRAL I MANDARINES

SOPA VEGETAL DE BLEDES AMB CIGRONS

HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA I ESPINACS

CARABASSÓ A LA PLANXA, PA BLANC I MANGO

AMANIDA DE RUDA, TONYINA I FORMATGE FRESC

TRUITA DE PATATES

PA AMB TOMÀQUET I MADUIXES

ESMORZARS

- Llet semi-desnatada + torrada de pa integral de motlle amb formatge i tomàquet a rodanxes
- Llet semi-desnatada + llesca de pa de sègol amb alvocat
- Beguda vegetal de nous i civada + hummus casolà amb dues torrades
- Llet semi-desnatada amb cacau en pols + entrepà integral de pernil salat
- Porridge d'avena amb nous i cacau + 1 plàtan

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

A MIG MATÍ

- Kiwi amb nous
- Plàtan amb avellanes
- Pastanaga a rodanxes amb ametlles
- Taronja a daus
- Iogurt amb 1/2 poma a daus amb llavors de carabassa

BERENARS

- Mig entrepà de pa de sègol amb llavors i pernil salat o de gla amb oli i tomàquet i mandarina
- Bol de iogurt líquid amb avellanes i mango
- Arròs amb llet fet a casa
- Mig entrepà d'hummus amb pebrot i 1 kiwi
- Macedònia d'hivern: 1 rodanxa de llimona sense pell, 2 rodanxes de taronja, 2 talls de kiwi, canela, mel i 1 iogurt



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:



campos estela
sabe que alimenta