PESA I PENSA

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

IES JOAN BROSSA

MENÚ BASAL

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!

@CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom

MEATLESS DAY!

MAIG

No Sugar Day

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	1 FESTA!	2 AMANIDA DE PASTA LLUÇ AMB PATATA I CEBA PA BLANC I FRUITA	3 ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT	4 PATATA I MONGETA TENDRA AL VAPOR PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA PA BLANC I FRUITA	5 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA **POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA** ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA
S2	8 ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES **LLUÇ A LA MARINERA** ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	9 AMANIDA DE LLENTIES ESTOFAT DE CARN D'AU AMB VERDURES PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	10 CREMA DE CARBASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN **PATATES DE LUXE AL FORN**, PA INTEGRAL I FRUITA	11 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA	12 PASTANAGA, MONGETA I COL-I-FLOR AL VAPOR **FIDEUÀ DE PEIX** PA INTEGRAL I FRUITA Iaia's Day!
S3	15 CREMA DE PORROS SALSITXES D'AU AMB TOMÀQUET TASTET HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I FRUITA	16 **AMANIDA DE PATATA** **HAMBURGUESA VEGETAL** **ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA**	17 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA **ENCIAM I PIPES**, PA INTEGRAL I IOGURT	18 DE COMARQUES MONGETES ESTOFADES **POLLASTRE AL FORN AMB ALLADA** ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	19 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE **LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA** ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I FRUITA
S4	22 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AMB HERBES PROVENÇALS AL FORN ENCIAM I PASTANAGA, PA INTEGRAL I IOGURT	23 **CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES** TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	24 **AMANIDA RUSSA** ESTOFAT DE CARN D'AU AMB XAMPINYONS PA INTEGRAL I FRUITA	25 PASTA PIPESTO LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET PA BLANC I FRUITA	26 CREMA CARBASSÓ HAMBURGUESA DE VEDELLA SALMOREJO DE MONGETES SEQUES, PA INTEGRAL I **FRUITA**
S5	29 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE **LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT** ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA	30 **PATATA I BRÓCOLI AL VAPOR** MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES **ENCIAM I BLAT**, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	31 ARRÒS AMB HORTALISSES HAMBURGUESA VEGETAL TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT		

TASTETS

Blau o fresh

Triem la fruita?

WOK DE VERDURES I POLLASTRE

Aquesta recepta amb un toc oriental és una de les preferides pels nens i nenes. Si la cuineu a casa podeu donar un aire mediterrani només que hi afegiu herbes com la farigola, un grapat d'ametlles a bocins o un manat d'alls tendres.

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

Juny

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S5				1 AMANIDA DE CIGRONS TRUITA FRANCESA ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA	2 CREMA DE PÈSOLS ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATA AL CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA
S1	5 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	6 AMANIDA DE PASTA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA BLANC I FRUITA	7 ARRÒS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT	8 PATATA I MONGETA PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL DE SOJA PA BLANC I FRUITA	9 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA
S2	12 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ MARINERA ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I IOGURT	13 AMANIDA DE LLENTIES ESTOFAT DE CARN D'AU AMB VERDURES PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	14 CREMA DE CARBASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN PATATES DE LUXE AL FORN, PA INTEGRAL I IOGURT	15 CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES TRUITA D'ESPINACS PASTANAGA FRESCA, PA BLANC I FRUITA	16 PASTANAGA, MONGETA I COL-I-FLOR VAPOR FIDEUÀ DE PEIX PA INTEGRAL I FRUITA
S3	19 CREMA DE PORROS SALSITXES D'AU AMB TOMÀQUET TASTET HUMMUS DE CIGRÓ, PA INTEGRAL I FRUITA	20 AMANIDA DE PATATA HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA	21 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT	22 DINAR FÍ DE CURS	23 VACANCES
	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES

integral

No sugar day

Tastets

Tastets

Tastets

Tastets

Iaia's day!

Triem el menú!

Els infants trien menú!

Meatless day!

TASTET DE CREMA DE MELÓ I ENCENALLS DE PERNIL

Es tracta d'una de les cremes que ve més de gust amb la calor pel seu toc refrescant. És tan senzilla de preparar que resulta ideal per introduir el vailets a la cuina i s'impliquin en la preparació d'aquest plat de cullera.

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

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.

PROPOSTES DE SOPARS

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
S1	AMANIDA DE QUINOA I TOMÀQUET XERRI --- HAMBURGUESA DE MONGETA VERMELLA I REMOLATXA --- POMA	CREMA DE CARBASSÓ --- GALL D'INDI A LA PLANXA AMB BLAT DE MORO --- PLÀTAN	SALTAT DE PEBROT TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS --- POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS DE BONIATO --- MELÓ	CREMA DE CARBASSA --- SALMÓ AMB PATATA AL FORN --- IOGURT	SOPA AMB BROU VEGETAL --- TRUITA DE PATATA BASTONETS DE PASTANAGA --- PLÀTAN
S2	MONGETA TENDRA AMB PATATA --- TRUITA FRANCESA --- ALBERCOCS	GRAELLADA DE VERDURES --- SALMÓ A LA PLANXA AMB ARRÒS INTEGRAL --- PERA	AMANANIDA D'ESTIU AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES --- LLENTIES SALTADES AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES --- MADUIXES	MONGETA VERDA AMB PATATA --- POLLASTRE AMB PISTO DE VERDURES --- PRÈSSEC	BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR --- REMENAT D'OU AMB PERNIL I XAMPINYONS --- IOGURT
S3	COLIFLOR AMB PATATA --- OUS AL FORN AMB PISTO DE VERDURES --- NESPRES	CREMA DE VERDURES --- BROQUETES DE POLLASTRE AMB VERDURETES --- MADUIXES	AMANIDA D'AVOCAT I TOMÀQUET XERRI --- TOMÀQUET FARCIT AMB TONYINA PA INTEGRAL --- IOGURT	CUSCÚS SALTAT AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ --- MANDONGUILLES DE LLENTIES I VERDURES --- SÍNDRIA	AMANIDA DE PATATA, PEBROT VERMELL I OLIVES NEGRES --- GALL D'INDI A LA PLANXA BASTONETS DE PASTANAGA --- PLÀTAN
S4	AMANIDA AMB REMOLATXA --- VERAT AL FORN AMB VERDURETES PA INTEGRAL --- SÍNDRIA	CREMA DE PASTANAGA --- FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR A TIRES --- PRÈSSEC	AMANIDA AMB TARONJA I OLIVES --- ALBERGÍNIA FARCIDA AMB SOJA TEXTURITZADA --- MELÓ	WOK DE VERDURES DE TEMPORADA --- TRUITA DE CARBASSÓ PA INTEGRAL --- IOGURT	SALTAT DE BLEDES, CEBA, CIRGRONS I ARRÒS INTEGRAL --- PLÀTAN
S5	AMANIDA TRICOLOR: COGOMBRE, PEBROT GROC I RAVES LAMINATS --- GALL D'INDI AMB VERDURES PA INTEGRAL --- MELÓ	MONGETA TENDRA I PATATA --- TRUITA FRANCESA --- IOGURT	GASPATXO --- LASSANYA DE CARBASSÓ I TONYINA --- NESPRES	BRÒQUIL AMB PATATA --- CALAMARCETS SALTEJATS AMB ALL I CEBA --- PLÀTAN	CHAMPINYONS FARCITS AMB TOMÀQUET I GALL D'INDI --- HAMBURGUESA DE LLEGUMS I ARRÒS INTEGRAL CRUDITÉS VARIATS --- NECTARINA

ESMORZARS

- Entrepà integral de formatge i tomàquet
- Porridge amb llet o beguda vegetal, nabius i maduixes
- Entrepà integral d'ou dur, tomàquet i alfàbrega
- Enrotllat de formatge fresc, mezclum i avocat
- Iogurt natural amb cereals de blat de moro sense sucre i poma a rodanxes

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruites de temporada: kiwi, mandarina, taronja o raïm - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

- Un parell d'albercocs i grapat de nous
- Mini sandvitx d'hummus i tomàquet
- Mini bric de llet sencera i plàtan
- Un grapat de maduixes i nous
- Torrada de pa integral amb plàtan i crema de cacauet

BERENARS

- Taronja amb canyella i got de llet
- Un grapat d'anacards i una pruna
- Iogurt amb toppings de fruita variada
- Mini entrepà amb gall d'indi i pera
- Un grapat de festucs i una taronja

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 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:

Iaia's Day! — Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis

Tastets — Introducció progressiva de nous aliments i receptes

No Sugar Day — Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament

Triem la fruita? — Oferim varietat de fruita fresca per escollir

Blau o fresh — Introducció de varietats de peix fresc o blau

Xipi xapi — Olis 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 col·le! — D'elaboració pròpia amb recepta casolana

Triem menú — Els infants trien plats festius per a dies especials

Trien 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.

PESA I PENSA — Projecte de sensibilització sobre el malbaratament d'aliments a l'escola