

BO · SA · SOSTENIBLE

PRIMER TRIMESTRE CURS 2018-19

AMICS, PADRINS
i FILLOLS

MENJADORS
CONFORTABLES

ESPAIS DE
JOC LLIBRE

APRENDRE
A TRIAR

VISITES
DE FAMÍLIES

SABOR



COMPARTIR
A TAULA

REPTES

TALLERS

Segueix el dia a dia dels nostres menjadors escolars! Informació, fotos i vídeos de les activitats que fem amb els nens i nenes. No t'ho perdís!

f @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom @CAMPOSESTELAcom

BO · SA · SOSTENIBLE

Comença una aventura que ens durà cap al menjador de les 3 estrelles del "Bo, Sa i Sostenible". Per aconseguir-les, haurem de superar reptes que s'aniran plantejant al llarg del curs a través d'àpats, tallers, activitats i visites. Entre tots, crearem un espai de migdia més acollidor on aprendrem a compartir les nostres idees i a triar i desenvolupar els nostres jocs d'una forma divertida. Tenim un camiplè d'emocions per aconseguir les 3 estrelles. **Vailets tastaolletes, ajudem en Julivert i la Farinetes?**

Setembre

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
<i>integral si t'atreveixes!</i>			12 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	13 PATATA I MONGETA MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET ARRÒS SALTAT, PA I FRUITA	14 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA	S1
	17 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM I OLIVES, PA I FRUITA	18 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM, COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	19 BROU VEGETAL AMB PASTA MAGRA ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	20 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	21 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	S2
	24 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA	25 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	26 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT	27 MONGETES SEQUES ESTOFADES POLLASTRE AL FORN ENCENALLS DE CEBA, PA I FRUITA ÀCIDA	28 PATATA I BRÒCOLI VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA	S3

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
<i>integral si t'atreveixes!</i>						
	1 LLENTIES AMB ARRÒS PEIX AMB TOMÀQUET I CEBA ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	2 MACARRONS PIPESTO (ALFABREGA, PARMESA I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIÇONA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	3 PATATA I MONGETA HAMBURGUESA DE VEDELLA I TASTET D'HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I PASTANAGA, PA I IOGURT	4 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA D'ESPINACS ENCIAM I SOJA, PA I FRUITA	5 BROU D'AU I PASTA FILET D'AU ARREBOSSAT CARBASSÓ AL FORN, PA I FRUITA	S4
	8 CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	9 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	10 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA ÀCIDA	11 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I IOGURT	12 Festa	S5
	15 ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA I FORMATGE RATLLAT PEIX AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA	16 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE A LA FARIGOLA PATATA CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA	17 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	18 PATATA I MONGETA MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET ARRÒS SALTAT, PA I FRUITA	19 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA	S1
	22 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM I OLIVES, PA I FRUITA	23 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM DE COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	24 BROU VEGETAL AMB PASTA MAGRA ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	25 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	26 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA	S2
	29 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA	30 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	31 Menú de Castanyada			S3

Meatless Day



Novembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
5 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	6 MACARRONS PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIJONA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	7 PATATA I MONGETA HAMBURGUESA DE VEDELLA ENCIAM I PASTANAGA, PA I IOGURT	1 Festa	2 Festa
12 CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	13 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	14 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA ÀCIDA	15 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I IOGURT	16 PATATA I PÈSOLS GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA ÀCIDA
19 ESPIRALS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA I FORMATGE RATLLAT PEIX AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA	20 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE A LA FARIGOLA PATATA CALIU, PA INTEGRAL I FRUITA	21 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET, PA I IOGURT	22 PATATA I MONGETA MANDONGUILLES AMB CEBA I TOMÀQUET ARRÒS SALTAT, PA I FRUITA	23 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA, PA I FRUITA ÀCIDA
26 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PEIX AL FORN AMB PATATA I CEBA ENCIAM I OLIVES, PA I FRUITA	27 ARRÒS AMB PEIX TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM DE COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA	28 BROU VEGETAL AMB PASTA MAGRA ROSTIDA TOMÀQUET AL FORN, PA I IOGURT	29 CIGRONS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA PASTANAGA FRESCA, PA I FRUITA ÀCIDA	30 CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB POMA I CEBA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA I FRUITA



Desembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I REMOLATXA, PA I FRUITA	4 CREMA DE PASTANAGA SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	5 ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I SOJA, PA I IOGURT	6 Festa	7 Festa
10 LLENTIES AMB ARRÒS CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I FRUITS SECS, PA I FRUITA ÀCIDA	11 MACARRONS PIPESTO (ALFÀBREGA, PARMESÀ I PIPES) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIJONA ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA	12 PATATA I MONGETA HAMBURGUESA DE VEDELLA I TASTET D'HAMBURGUESA VEGETAL ENCIAM I PASTANAGA, PA I IOGURT	13 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX A LA MARINERA ENCIAM I SOJA, PA I FRUITA	14 BROU D'AU I PASTA TRUITA D'ESPINACS I PATATA ENCIAM, OLIVES, PA I FRUITA
17 CREMA DE VERDURES PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL PA I FRUITA	18 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA	19 CIGRONS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET, PA I FRUITA ÀCIDA	20 MACARRONS AMB CARBONARA VEGETAL DE VERDURES PEIX ARREBOSSAT ENCIAM I FRUITS SECS, PA I IOGURT	21 Menú de Nadal

ESMORZARS

PRIMERA HORA

DI: Pa integral amb tomàquet i formatge tendre
DM: Got de llet amb cereals integrals
DC: Iogurt natural amb fruita fresca de temporada
DJ: Torrades de pa integral amb pernil cuit i oli d'oliva
DV: Got de llet i galetes i un plàtan

MIG MATÍ

DI: Una pera i un grapat de nous
DM: Un parell de mandarines
DC: Entrepà integral de pernil curat, tomàquet i oli d'oliva
DJ: Grapat d'ametlles i panses
DV: Entrepà de tonyina amb pa integral

BERENARS

Fruita fresca i iogurt
Pa integral amb xocolata
Grapat d'avellanes
Plàtan i bastonets de pa integral
Got de llet amb musli



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
VERDURA VAPOR LLIBRETS D'AU AMB FORMATGE RODANXES DE TOMÀQUET I IOGURT	SOPA DE QUINOA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I IOGURT AMB FRUITA FRESCA	CREMA DE LLEGUMS OU DUR SALSITXES DE POLLASTRE TOMÀQUET FREGIT NATURAL I MACEDÒNIA DE FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES (PASTANAGA, CARBASSA I PATATA) VERAT ARREBOSSAT RODANXES DE PINYA	ESPINACS AMB PANSES I PINYONS ORADA AMB CEBA I PATATES IOGURT
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA OU FERRAT AMB PATATA MACEDÒNIA DE FRUITA	MONGETA, PATATA VAPOR PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT RODANXES DE CARBASSÓ FREGIT I IOGURT	LLENTIES VERMELLES AMB PASTANAGA, PATATA I PEBROT VERD SEITONS AMB AMANIDA RODANXES PINYA I TARONJA	ESPIRALS AMB GAMBES I MUSCLOS ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS RAP AMB VERDURES POSTRE LÀCTIC (FLAM O NATILLES)
COLIFLOR GRATINADA CRESTES DE TONYINA, ENCIAM I POMA AL FORN	SOPA DE VERDURES PEIX BLANC ARREBOSSAT ENCIAM I IOGURT	CREMA DE PORRO HAMBURGUESA DE CONILL ENCIAM I FRUITA FRESCA	ARRÒS AMB SALMÓ A LA PLANXA ESCALIVADA AL FORN IOGURT	PASTÍS DE TRUITES (ESPINACS, PATATA, CEBA) ALVOCAT I TOMÀQUET IOGURT
PURÉ DE PATATA AMB ROSTES HAMBURGUESA D'AU ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA I IOGURT	CREMA DE CARABASSA I FORMATGE PEIX BLAU (VERAT, SARDINA, SEITONS, SALMÓ) IOGURT AMB FRUITA	MONGETES AMB CLOÏSES RODANXES D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ FREGIT FRUITA FRESCA	MENESTRA DE VERDURES COSTELLETES DE CABRIT IOGURT	VOL-AU-VENT D'ESPINACS, PANSES, PINYONS, XAMPINYONS I OU POSTRE LÀCTIC (FLAM O NATILLES)
SOPA DE BROU AMB ESTRELLES BUNYOLS DE BACALLÀ ENCIAM, TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I IOGURT	VERDURA VAPOR PIT D'AU ARREBOSSAT SAMFAINA NATURAL I MACEDÒNIA FRESCA	VERDURES WOK (PORRO, PASTANAGA, CARBASSÓ, MONGETA VERDA) TONYINA PLANXA IOGURT	LLENTIES AMB QUINOA ALETES DE POLLASTRE IOGURT AMB FRUITES	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS PA AMB TOMÀQUET I SARDINES EN OLI FRUITA FRESCA



campos estela

ÀPATS I LLEURE PER A ESCOLES

Av. Antoni Gaudí S/N
08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 93 588 12 62 - Fax: 93 588 06 99
info@camposestela.com
www.camposestela.com

Al plafo 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 pel departament de dietètica i nutrició de Baltasar Control. 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 plafo del centre. Campos Estela es reserva el dret a fer canvis en el menú per causes de força major.