

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 1R TRIMESTRE 2022-23

IES JOAN BROSSA

MENÚ BASAL



campos estela
sabe que alimenta



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

OCTUBRE

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA DE PORC
AL FORN AMB SEQUES
PA INTEGRAL I FRUITA

4
PESÒL I PATATA
VAPOR
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

5
CIGRONS ECO DE CAL
MARTÍ ESTOFATS
AMB HORTALISSES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I FRUITA
ÀCIDA

6
BROU VEGETAL I
PASTA
POLLASTRE AMB
SALSA MONIATO
ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I IOGURT

7
ARRÒS AMB SALSA DE
VERDURES
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I TRIA LA
FRUITA

10
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

11
LLENTIES ESTOFADES
AMB HORTALISSES
HAMBURGUESA
VEGETAL
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA ÀCIDA

12
FESTA!

13
MACARRONS AMB SALSA
DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA
I TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I FRUITA

14
MONGETA I PATATA AL
VAPOR
MANDONGUILLES DE
VEDELLA AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET
ENCIAM I PANSES, PA
INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

17
ESPAGUETIS INTEGRALS
AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
ENCIAM I PIPES, PA
INTEGRAL I FRUITA

18
COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI-XIPI
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
PA BLANC I FRUITA

19
CREMA DE CARBASSÓ
PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
DE SOJA
PA INTEGRAL I FRUITA

20
ARRÒS AMB
VERDURES
ALETES DE POLLASTRE
AL FORN
ENCIAM I BLAT, PA
BLANC I IOGURT ECO
DE CAL ROGER

21
CIGRONS ESTOFADES
AMB HORTALISSES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

24
BRÒCOLI I PATATA AL
VAPOR
POLLASTRE ESTOFAT
AMB VERDURES
BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

25
ARRÒS AMB
TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN
AMB PATATA I CEBA
PA BLANC I FRUITA

26
MONGETES
ESTOFADES AMB
HORTALISSES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA D'OSONA
ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I IOGURT

27
BROU VEGETAL
I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PANSES, PA
BLANC I FRUITA

28
DINAR DE
CASTANYADA

31
ARRÒS INTEGRAL
AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA
Dia de lliure disposició
en algunes escoles



integral



TRIEM FRUITA?

TRIEM FRUITA?

TRIEM FRUITA?

ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

TRIEM MENÚ!



POLLASTRE AMB SALSA DE MONIATO

Estrenem la cuina de tardor amb els moniatos, un tubercle que dona un contrapunt dolç al pollastre rostit. Pel seu alt contingut energètic i vitamines, la salsa de moniatos és ideal per als nens i nenes quan baixen les temperatures.

DESCOBREIX LA RECEPTE AL NOSTRE BLOG!

NOVEMBRE



S4

dilluns

dimarts



dimecres

2 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

dijous

3 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I IOGURT

divendres

4 ESTOFAT DE PATATES

LLUÇ MARINERA

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM LA FRUITA?



S5

7 CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES

PA INTEGRAL I FRUITA

8 PÈSOLS I PATATA AL VAPOR

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 SALSÀ MONIATO

PATATES DE LUXE, PA BLANC I IOGURT

11 ARRÒS AMB SALSÀ DE VERDURES

LLUÇ A LA LLIMONA

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA



DE COMARQUES

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 CREMA DE VERDURES

POLLASTRE DE PINÓS AL FORN AMB FARIGOLA

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

17 PASTA AMB SALSÀ DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET

ENCIAM I BLAT, PA BLANC I FRUITA

18 MONGETA I PATATA AL VAPOR

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM LA FRUITA?

integral

S2

21 ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI-XIPI

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

PA BLANC I FRUITA

23 CREMA DE CARBASSÓ

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL AMB 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 ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM LA FRUITA?

DE COMARQUES

S3

28 BRÒCOLI I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE ESTOFAT AMB VERDURES

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA

29 ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I CEBÀ

PA BLANC I FRUITA

30 MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

HAMBURGUESA DE VEDELLA D'OSONA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT



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, maires, lluç i calamar fresc.



DESCOBREIX UNA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



DESEMBRE

integral

dijous

divendres

1

BROU VEGETAL I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

2

CREMA DE LLEGUMS

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**



laia's Day!

TRIEM FRUITA?

9

ESTOFAT DE PATATES

LLUÇ MARINERA

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

Dia de lliure disposició en algunes escoles



15

BROU VEGETAL I PASTA

POLLASTRE AMB SALSA MONIATO

PATATES DE LUXE, PA BLANC I IOGURT

16

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

LLUÇ A LA LLIMONA

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

7 LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

BATONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I FRUITA



13

PÈSOL I PATATA AL VAPOR

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



5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I PANSES, PA INTEGRAL I FRUITA

Dia de lliure disposició en algunes escoles

12

CREMA DE CARBASSA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES

PA INTEGRAL I 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!

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!



PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

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

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

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

CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBÀ
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 CEBÀ
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 CEBÀ
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'hummus 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 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:

- lata'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 FRUITA?**
Ofereim varietat de fruita fresca per escollir
- BLAU OF FRESH**
Introducció de varietats de peix fresc o blau
- oli xipi**
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
- 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 SALSÀ!**
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