

# IES JOAN BROSSA

MENÚ BASAL

**BO★SA**  
**SOSTENIBLE**  
**i SEGUR**

MENÚ 2N TRIMESTRE 2022-23



**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

9 **MEATLESS DAY!**

ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

10

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AMB PATATA I CEBA

PA BLANC I FRUITA

11

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

12

CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

13

BRÒCOLI I PATATA AMB **XIPI-XIPI**

SALSITXES DE PORC AL FORN

TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

16 **DE COMARQUES**

LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

17

BROU VEGETAL I PASTA

MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN

ENCIAM I BLAT, PA INTEGRAL I IOGURT

19

**MEATLESS DAY!**

CREMA DE CARBASSA

MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

20

PATATA I PÈSOL

ESTOFAT DE CARN D'AU AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

24

**DE COMARQUES**

CIGRONS AMB ESPINACS

**POLLASTRE DE PINÓS** ROSTIT AMB FARIGOLA

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

25

**COLIFLOR AMB BEIXAMEL**

VEDELLA D'OSONA ESTOFADA AMB XAMPINYONS

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I FRUITA

26

MONGETES ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA DE VERDURA

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I IOGURT

27

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE

HAMBURGUESA VEGETAL

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

30

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS

TRUITA FRANCESA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

31

**FETAL COL-IE!**

MONGETA I PATATA

**LASSANYA VEGETAL AMB SOJA**

PA BLANC I FRUITA



## POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

Amb el pollastre al forn amb farigola els infants tasten, al menjador, un plat tradicional, típic de la cuina de les àvies, que cuinem des que vam descobrir les aromàtiques de la Mediterrània amb el projecte del pirata Jon Espernallac.



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](http://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.



# FEBRER

dimecres

dijous

**integral**

divendres

S4

1

CREMA DE LLEGUM

POLLASTRE  
ARREBOSSAT

ENCIAM I PIPES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

2

ARRÒS **INTEGRAL** AMB  
SALSA DE VERDURES

LLUÇ AL FORN

ENCIAM AMB PANSES  
I POMA, PA BLANC I  
**IOGURT ECO DE CAL  
ROGER**

3

BROU VEGETAL  
I PASTA

HAMBURGUESA DE  
VEDELLA

PURÉ PATATA, PA  
BLANC I FRUITA

dilluns

dimarts

S5

6

TRINXAT DE COL I  
PATATA

VEDELLA ESTOFADA  
AMB XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

7

MONGETES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES

ALETES DE POLLASTRE

BASTONETS DE  
PASTANAGA, PA  
BLANC I FRUITA ÀCIDA

8

ARRÒS AMB  
HORTALISSES

CROQUETES DE  
BACALLÀ

ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

9

PASTA INTEGRAL AMB  
TOMÀQUET I  
FORMATGE

TRUITA DE VERDURES

ENCIAM I OLIVES, PA  
BLANC I IOGURT

10

CREMA DE  
MONIATO, PORRO I  
CEBA

FIDEUÀ DE PEIX

PA INTEGRAL I  
FRUITA

S1

13

ARRÒS AMB SALSA DE  
VERDURES

HAMBURGUESA  
VEGETAL

ENCIAM I OLIVES, PA  
INTEGRAL I FRUITA

14

MACARRONS AMB  
SALSA DE CARBASSA I  
POMA

LLUÇ AMB  
PATATA I CEBA

PA INTEGRAL, FRUITA

15

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AMB  
MONIATO I PIPES

ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I IOGURT

16

CIGRONS ESTOFATS AMB  
HORTALISSES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA,  
PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

17

BROCOLI I PATATA  
AMB **KIPLEX**

SALSITXES DE PORC AL  
FORN

TASTET DE SEQUES,  
PA INTEGRAL I TRIA  
LA FRUITA

**ELS INFANTS TRIEN MENÚ!**

S2

20

LLENTIES ESTOFADES  
AMB HORTALISSES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I PIPES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

Dia de lliure disposició  
en algunes escoles

21

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE VERDURES

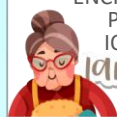
MANDONGUILLES  
DE LLUÇ I CALAMAR

ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

22

ESCUDELLA DE  
L'ÀVIA AMB PASTA,  
LLEGUM,  
HORTALISSES  
I CARN D'OLLA

ENCIAM I OLIVES,  
PA BLANC I  
IOGURT



**iaia's day!**

23

**MEATLESS DAY!**

CREMA DE CARBASSA

MACARRONS  
INTEGRALS AMB  
BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA

24

PATATA I PÈSOL

ESTOFAT DE CARN  
D'AU AMB  
XAMPINYONS

PA INTEGRAL I FRUITA

S3

27

ARRÒS AMB  
TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB  
ALL I JULIVERT

ENCIAM I OLIVES, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**28 DE COMARQUES**

CIGRONS DE CAL MARTÍ  
AMB ESPINACS

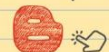
POLLASTRE DE PINÓS  
ROSTIT AMB FARIGOLA

BASTONETS DE  
PASTANAGA, PA BLANC I  
FRUITA ÀCIDA



## ESCUDELLA DE L'ÀVIA

Aquest plat, un dels més arrelats de la cuina catalana, forma part de les jornades del **iaia's day** per retre un homenatge als plats tradicionals que incorporen una barreja d'ingredients aconseguint un àpat complet.



**DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!**



# MARC



S3

S4

S5

S1

S2

dimecres

dijous

divendres

**1**  
**COLIFLOR AMB  
BEIXAMEL/COLIFLOR  
I PATATA**  
VEDELLA D'OSONA  
ESTOFADA AMB  
XAMPIYONS  
ARRÒS SALTAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**2**  
MONGETES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES  
TRUITA DE VERDURA  
ENCIAM I PANSES, PA  
BLANC I IOGURT

**3**  
ESPAGUETIS  
INTEGRALS AMB  
SALSA DE VERDURES I  
FORMATGE  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**6**  
LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

**7**  
MONGETA I PATATA  
LASSANYA VEGETAL  
AMB SOJA  
PA BLANC I FRUITA

**8**  
CREMA DE LLEGUM  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
ENCIAM I PIPES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

**9**  
ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSA DE VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM AMB PANSES,  
PA BLANC I IOGURT

**10**  
BROU VEGETAL  
I PASTA  
HAMBURGUESA DE  
VEDELLA  
PURÉ PATATA, PA  
BLANC I **FRUITA**

**13**  
TRINXAT DE COL I  
PATATA  
VEDELLA ESTOFADA  
AMB BOLETS  
PA INTEGRAL I FRUITA

**14**  
MONGETES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES  
ALETES DE POLLASTRE  
AL FORN  
BASTONETS DE  
PASTANAGA, PA  
BLANC I FRUITA ÀCIDA

**15**  
ARRÒS AMB  
HORTALISSES  
CROQUETES DE  
BACALLÀ  
ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**16**  
PASTA INTEGRAL AMB  
TOMÀQUET I  
FORMATGE  
TRUITA DE VERDURA  
ENCIAM I OLIVES, PA  
BLANC I IOGURT

**17**  
CREMA DE  
MONIATO, PORRO I  
CEBA  
FIDEUÀ DE PEIX  
PA INTEGRAL I  
FRUITA

**20** **MEATLESS DAY!**  
ARRÒS AMB SALSA DE  
VERDURES  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
ENCIAM I OLIVES, PA  
INTEGRAL I FRUITA

**21**  
MACARRONS AMB  
SALSA DE CARBASSA I  
POMA  
LLUÇ AMB PATATA  
I CEBA  
PA INTEGRAL, FRUITA

**22**  
CREMA DE PORROS  
POLLASTRE AMB  
MONIATO I PIPES  
ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I IOGURT

**23**  
CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA,  
PA BLANC I FRUITA  
ÀCIDA

**24**  
BRÒCOLI I PATATA  
SALSITXES DE PORC  
AL FORN  
TASTET DE SEQUES,  
PA INTEGRAL I **FRUITA**

**27** **DE COMARQUES**  
LLENTIES ECO DE CAL  
MARTÍ ESTOFADES  
AMB HORTALISSES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PIPES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

**28**  
BROU VEGETAL I  
PASTA  
MANDONGUILLES  
DE LLUÇ I CALAMAR  
ENCIAM I OLIVES,  
PA BLANC I IOGURT

**29**  
ARRÒS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES  
ALETES DE POLLASTRE  
AL FORN  
ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I IOGURT

**30** **MEATLESS DAY!**  
CREMA DE CARBASSA  
MACARRONS  
INTEGRALS AMB  
BOLONYESA VEGETAL  
PA BLANC I FRUITA

**31**  
DINAR FI TRIMESTRE  
**ELS INFANTS TRIEN MENÚ!**



## COLIFLOR AMB BEIXAMEL

Una recepta que triomfa entre els nens i nenes per la combinació entre punt tendre de la coliflor i la cremositat de la beixamel amb el toc cruixent del formatge emmental en gratinar-se

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



**TRIEM  
MENÚ**

# ABRIL

dilluns

dimarts

dimecres

dijòs

divendres

S3

**FESTA!**

S4

**FESTA!**

S5

**FESTA!**

S6

**FESTA!**

**FESTA!**

**TRIEM FRUITA?**

S4

**FESTA!**

11

MONGETA I PATATA  
LASSANYA VEGETAL  
AMB SOJA  
PA BLANC I FRUITA

12

CREMA DE LLEGUM  
POLLASTRE  
ARREBOSSAT  
ENCIAM I PIPES, PA  
INTEGRAL I FRUITA  
ÀCIDA

13

ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALSA DE VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM AMB PANSES,  
PA BLANC I IOGURT

14

BROU VEGETAL  
I PASTA  
HAMBURGUESA DE  
VEDELLA  
PURÉ PATATA, PA  
BLANC I FRUITA

S5

17

TRINXAT DE COL I  
PATATA  
VEDELLA ESTOFADA  
AMB BOLETS  
PA INTEGRAL I FRUITA

18

MONGETES  
ESTOFADES AMB  
HORTALISSES  
ALETES DE POLLASTRE  
AL FORN  
BASTONETS DE  
PASTANAGA, PA  
BLANC I FRUITA ÀCIDA

19

ARRÒS AMB  
HORTALISSES  
CROQUETES DE  
BACALLÀ  
ENCIAM I BLAT, PA  
INTEGRAL I FRUITA

20

PASTA INTEGRAL AMB  
TOMÀQUET I  
FORMATGE  
TRUITA DE VERDURA  
ENCIAM I OLIVES, PA  
BLANC I IOGURT

21

CREMA DE  
MONIATO, PORRO I  
CEBA  
FIDEUÀ DE PEIX  
PA INTEGRAL I  
FRUITA



laia's day!

S1

24

**MEATLESS DAY!**

ARRÒS AMB SALSA DE  
VERDURES  
HAMBURGUESA  
VEGETAL  
ENCIAM I OLIVES, PA  
INTEGRAL I FRUITA

25

MACARRONS AMB  
SALSA DE CARBASSA  
I POMA  
LLUÇ AMB PATATA  
I CEBA  
PA INTEGRAL I  
FRUITA

26

CREMA DE PORROS  
POLLASTRE AMB  
MONIATO I PIPES  
ENCIAM I BLAT, PA  
BLANC I IOGURT

27

CIGRONS ESTOFATS  
AMB HORTALISSES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA,  
PA BLANC I FRUITA  
ÀCIDA

28

BRÒCOLI I PATATA  
SALSITXES DE PORC  
AL FORN  
TASTET DE SEQUES,  
PA INTEGRAL I  
FRUITA

**TRIEM FRUITA?**

**TASTETS**



## CREMA DE MONIATO

Amb el moniato, un tubercle que té una cremositat semblant a la de la patata, aconseguim un plat que té un punt lleugerament dolç, nutritiu i saborós gràcies a una recepta senzilla feta amb ingredients naturals.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!

# PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

AMANIDA D'HIVERN  
AMB ESCAROLA I BLAT  
DE MORO  
CIGRONS ESTOFATS AMB  
BLEDES  
PA INTEGRAL I POMA

CREMA DE  
PASTANAGA I  
CARBASSA  
POLLASTRE A LA  
PLANXA AMB COLS DE  
BRUSSEL·LES  
TARONJA

SOPA AMB BROU  
VEGETAL  
HAMBURGUESA D'AU  
AMB PEBROT  
PLÀTAN

AMANIDA DE  
TARONJA I OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB  
VERDURES I PATATA  
IOGURT

SALTAT DE CARXOFES  
I PERNIL  
TRUITA FRANCESA  
PA INTEGRAL I KIWI

S2

REMENAT DE BRÒQUIL  
I XAMPINYONS AMB  
SALSA DE SOJA  
BACALLÀ AMB  
SAMFAINA  
TARONJA

SOPA AMB BROU  
VEGETAL  
SALTAT DE PEBROT  
TRICOLOR I POLLASTRE  
PA INTEGRAL I RAÏM

CUSCÚS AMB  
VERDURETES  
HAMBURGUESA DE  
CIGRONS I ALBERGÍNIA  
PERA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATA  
KIWI

AMANIDA AMB RAVES  
LAMINATS  
PIZZA AMB BASE DE  
BRÒQUIL, TOMÀQUET,  
FORMATGE I OLIVES  
MANDARINA

S3

AMANIDA VERDA  
AMB OLIVES  
REMENAT D'OU AMB  
XAMPINYONS  
PA INTEGRAL I RAÏM

ALBERGÍNIA FARCIDA  
AMB BONÍTOL  
PATATES I BASTONETS  
DE PASTANAGA AL  
FORN  
KIWI

CREMA DE PORRO  
GALL DINDI A LA  
PLANXA AMB ALL I  
JULIVERT  
PA INTEGRAL I  
MANDARINA

GRAELLADA DE  
VERDURES  
FAVES GUISADES AMB  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

CUSCÚS AMB  
VERDURETES  
CUIXETES DE  
POLLASTRE AMB  
PEBROT VERMELL I  
CEBA  
TARONJA

S4

BLEDES SALTADES AMB  
PANSES I PINYONS  
SALMÓ A LA  
"PAPILLOTA" AMB  
SALSA DE IOGURT  
PA INTEGRAL I PLÀTAN

ESPAGUETIS DE  
CARBASSÓ AMB OLI  
D'OLIVA I ALFÀBREGA  
FILET DE GALL DINDI  
A LA PLANXA  
AMB MONIATO  
MANDARINA

SOPA AMB BROU  
VEGETAL  
OUS FARCITS AMB  
TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TARONJA

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE  
LLENTIS I ARRÒS  
INTEGRAL  
KIWI

TOMÀQUET GRATINAT  
AMB FORMATGE  
HAMBURGUESA DE  
POLLASTRE AMB  
XAMPINYONS  
PA INTEGRAL I POMA

S5

CREMA DE VERDURES  
BROQUETA DE GALL  
DINDI I VERDURES DE  
TEMPORADA  
AMB "MINI VOLCÀ"  
D'ARRÒS  
KIWI

MONGETA VERDA  
AMB ALL I PERNIL  
TIRES DE POLLASTRE  
SALTADES AMB  
PEBROT I CEBA  
PA INTEGRAL I  
TARONJA

BARQUETA D'ENDÍVIA  
FARCIDA D'ALVOCAT,  
TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PA INTEGRAL I  
MANDARINA

AMANIDA AMB  
REMOLATXA  
VERAT A LA LLIMONA  
AMB VERDURETES  
PA INTEGRAL I IOGURT

CUSCÚS AMB  
CIGRONS I ESPINACS  
CRUDITÉS DE  
PASTANAGA  
PLÀTAN

## ESMORZARS



- Entrepà integral de gall dindi i tomàquet
- Flocs de civada amb iogurt i plàtan
- Entrepà integral de truita francesa amb mezclum
- Mug cake amb farina de civada i cacau pur sense sucre i una taronja
- Torrada de pa integral amb alvocat i formatge fresc

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

- 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



- Un grapat d'avellanes i mandarina
- Taronja amb canyella i got de llet
- Iogurt amb toppings de fruita variada
- Mini entrepà amb formatge i kiwi
- Un grapat de festucs i un iogurt natural



# 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 cuillera 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:



Plats típics de la terra que cuinaven els nostres avis

TASTETS



Introducció progressiva de nous aliments i receptes



Receptes sense sucre per acostumar el paladar progressivament



TRIEM FRUITA?

Oferim varietat de fruita fresca per escollir



Introducció de varietats de peix fresc o blau



Oli 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



Els infants trien plats festius per a dies especials



Ens coneixen tan bé que trien allò que més ens agrada



Receptes i aliments arrelats a la terra



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](http://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