# COL.LEGI LA MERCÈ

# Octubre - 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA<br>OUS AL FORN AMB SAMFAINA<br>ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **2**<br>ESCUDELLA DE POLLASTRE<br>CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **5**<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA<br>MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS<br>FRUITA DE TEMPORADA | **6**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA<br>REMENAT DE PATATES I FORMATGE<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DE TEMPORADA | **7**<br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC<br>ENCIAM I ESPÀRRECS<br>FRUITA DE TEMPORADA | **8**<br>*RECEPTA FISH REVOLUTION*<br>PAELLA AMB VERDURES<br>FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL SUAU I GRATINADA<br>AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES<br>GELAT | **9**<br>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br>CIGRONS GUISATS AMB OU DUR<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **12**<br>**FESTIU** | **13**<br>LLENTIES ESTOFADES<br>TRUITA DE TONYINA<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA DE TEMPORADA | **14**<br>CREMA DE CARBASSA I MONIATO<br>CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC<br>FRUITA DE TEMPORADA | **15**<br>ARRÒS AMB SAMFAINA<br>BACALLÀ A LA LLAUNA<br>ENCIAM I CEBA<br>IOGURT | **16**<br>SOPA DE FIDEUS INTEGRALS<br>POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA<br>TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **19**<br>PANATXÉ DE VERDURES<br>FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **20**<br>ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES<br>ABADEJO ADOBAT<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT | **21**<br>*LA RUTA DE LA SEDA*<br>TALLARINES A LA GENOVESA<br>KHORESH MORGH ( POLLASTRE PERSA)<br>PASTANAGA EN DAUS<br>FRUITA DE TEMPORADA | **22**<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL<br>ARRÒS INTEGRAL<br>FRUITA DE TEMPORADA | **23**<br>MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA<br>TRUITA DE PATATES<br>AMANIDA DE TOMÀQUET<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **26**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>CROQUETES DE POLLASTRE<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **27**<br>MACARRONS A LA CARBONARA<br>TONYINA AMB SAMFAINA (D´ALBERGÍNIA I CARBASSÓ)<br>MONGETES TENDRES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **28**<br>CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA<br>"FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE<br>FRUITA DE TEMPORADA | **29**<br>*MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN*<br>CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i porro)<br>HAMBURGUESA DE GALL DINDI TERRORÍFICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE<br>ENCIAM<br>IOGURT | **30**<br>**FESTIU** |

***NOTES***: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR**. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA

### FRUITES

| | | |
|---|---|---|
| Albercoc | Llimona | Préssec pla |
| Figaflor | Préssec | Pera |
| Cirera | Meló | Plàtan |
| Pruna | Nectarina | Síndria |
| Figa | Nespra | |

### VERDURES I HORTALISSES

| | | |
|---|---|---|
| Bledes | Espàrrec verd | Pebrot |
| All | Pèsols | Porro |
| Albergínia | Faves | Rave |
| Bròquil | Mongeta verda | Tomàquet |
| Carbassó | Enciam | Pastanaga |
| Ceba | Nap | |
| Coliflor | Cogombre | |
| Espinacs | | |

*Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.*

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.

## SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR

| | | |
|---|---|---|
| Pasta, arròs, llegum, patata... | → | Verdura cuita o amanida |
| Verdura cuita o amanida | → | Pasta, arròs, llegum, patata... |
| Carn | → | Peix o ou |
| Peix | → | Carn o ou |
| Ou | → | Peix o carn |
| Fruita | → | Lactis o fruita |
| Lactis | → | Fruita |

**RECORDA:** Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.