

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: DIETA NEE AMB LLENTIES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA

2

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA DE TEMPORADA

5

PATATES AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA DE TEMPORADA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA

7

PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
FRUITA DE TEMPORADA

8

ARRÒS TRES DELÍCIES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA

14

PATATES A DAUS
SECRET DE PORC AI FORN
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
NUGGETS DE POLLASTRE
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT
PATATA CUITA
FRUITA DE TEMPORADA

19

PATATES DELUXE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA DE TEMPORADA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA DE TEMPORADA

23

PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

29

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
PATATA
NUGGETS DE POLLASTRE
IOGURT

30

FESTIU



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

