COL.LEGI LA MERCÈ
Dieta: DIETA NEE

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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** ESPIRALS AMB TOMÀQUET 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** PATATA 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 PATATES AL FORN 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**

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. 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.