

COL.LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Octubre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
FILET DE PORC EN SALS
FRUITA DE TEMPORADA

2

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

5

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ A LA PAPILLOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
FRUITA DE TEMPORADA

6

MINESTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA DE PASTA
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

9

PÈSOLS AMB PERNIL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CUSCÚS AMB VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

15

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

16

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
LLUC AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

19

QUINOA AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA

20

PANATXÉ DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

22

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES TENDRES AMB OLI D
OLIVA
SALMÓ AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

26

BRÒQUIL GRATINAT
LLOM A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

27

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
FRUITA DE TEMPORADA

28

QUINOA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

29

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE VERDURES
LLUC AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

30

FESTIU



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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

