

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

ARRÒS BLANC
OUS REMENATS
COGOMBRE
IOGURT

SOPA D' ARRÒS SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
.
IOGURT

5

PATATES AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

6

CARBASSÓ AL FORN
OUS REMENATS
ESPINACS SALTEJATS
IOGURT

7

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
CARBASSÓ BULLIT
IOGURT

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ AL FORN
COGOMBRE
IOGURT

9

MACARRONS (INTEGRALS) SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

12

FESTIU

13

PATATES AL FORN
TRUITA DE TONYINA
BRÒQUIL
IOGURT

14

CREMA DE CARBASSÓ
SECRET DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

15

ARRÒS BLANC
BACALLÀ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

16

SOPA D' ARRÒS SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
IOGURT

19

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

20

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
ESPINACS SALTEJATS
IOGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SALTEJATS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
COGOMBRE
IOGURT

22

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

23

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA CUITA
IOGURT

26

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
COGOMBRE
IOGURT

27

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

28

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
COGOMBRE
IOGURT

29

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
BRÒQUIL
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.

NI UTILIZAR PIMIENTO, CEBOLLA, PUERRO, AJO, NI APIO.

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



