

# COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI MARISC

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEB  
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEB, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SALS  
PATATES A DAUS  
XAMPINYONS  
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA  
FRICANDÓ DE PORC  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEB I  
COGOMBRE  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



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](http://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 cuïta o amanida         |
| Verdura cuïta 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

