COL.LEGI LA MERCÈ
Dieta: SENSE FRUITS SECS

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA OUS AL FORN AMB SAMFAINA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**2** ESCUDELLA DE POLLASTRE CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS . FRUITA DE TEMPORADA
5 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	**6** LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA REMENAT DE PATATES I FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**7** CREMA DE PORRO I PATATA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA	**8** *RECEPTA FISH REVOLUTION* PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL SUAU I GRATINADA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES GELAT	**9** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE CIGRONS GUISATS AMB OU DUR FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	**13** LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE TONYINA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**14** CREMA DE CARBASSA I MONIATO CIGRONS GUISATS AMB SECRET DE PORC . FRUITA DE TEMPORADA	**15** ARRÒS AMB SAMFAINA BACALLÀ A LA LLAUNA ENCIAM I CEBA IOGURT	**16** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
19 PANATXÉ DE VERDURES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ABADEJO ADOBAT ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	**21** *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA) PASTANAGA EN DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**22** CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA	**23** MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
26 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**27** MACARRONS A LA CARBONARA TONYINA AMB SAMFAINA (D´ALBERGÍNIA I CARBASSÓ) MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA	**28** CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA "FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE . FRUITA DE TEMPORADA	**29** *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i porro) HAMBURGUESA DE GALL DINDI TERRORÍFICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ENCIAM 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.