

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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 SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
A DE TOMÀQUET CASOLANA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
A 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 CEB
I OGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS
A BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEB I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
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
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEB
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS A DE TOMÀQUET CASOLANA
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
I OGURT

30

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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


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

