

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

5

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA DE TEMPORADA

6

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
ENCIAM
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
ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
IOGURT

9

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

PATATES AMB Salsa VERDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSÓ
SECRET DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE Ceba I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
I OGURT

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

26

PATATES AMANIDES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

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

