SENSE PORC

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 PASTA INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE HAMBURGUESA DE BACALLÀ AL FORN AMB CEBA IOGURT NATURAL	2 CREMA DE PASTANAGA AMB OLI D'ALFÀBREGA POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
5 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	7 TALLARINS INTEGRALS AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I AMANIDA IOGURT NATURAL	8 ARRÒS TRES DELÍCIES ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	9 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA CIGRONS GUISATS AMB OU DUR FRUITA DE TEMPORADA
12 FESTIU	13 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	14 CIGRONS BULLITS AMB OLI D'OLIVA TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	15 SOPA DE VERDURES AMB PASTA ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	16 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA) LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL
19 CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PASTANAGA I OLI D'OLIVA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	21 ARROS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols i blat de moro) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	22 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA, PEBROT VERD AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA CIGRONS AMB SAMFAINA IOGURT NATURAL
26 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	27 PATATA I BROCOLI BULLITS CIGRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE CARBASSA I BONIATO ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB CEBA I LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	30 FESTIU

Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert, Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

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
Figaflor
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

Scolarest

NOTES:

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.

D'acord amb les disposicions del Reial decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Els nostres van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 cops/setmana). Fem servir sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, oli de gira-sol alt oleic o oli d'oliva. Per obtenir més informació sobre els nostres menús, com ara els al·lèrgens que contenen conforme el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques dels nostres plats que enviem adjuntes a aquest correu. Si necessiteu un menú especial, presenteu-nos el certificat mèdic tal com estableix la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.