LA INMACULADA
Dieta: OVOVEGETARIÀ

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**4** LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET VEGETAL A LA JARDINERA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	**11** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PORRO I PATATA TRUITA A LA FRANCESA ARRÒS INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** MACARRONS AMB ALLADA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** GUISAT DE LLENTIES ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS OUS REMENATS ENCIAM I BLAT DE MORO POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR CIGRONS AMB TOMÀQUET AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET TOFU AMB SALSA DE VERDURES ENCIAM I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 CREMA PARMENTIER LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

Observacions:

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.

LA INMACULADA
Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE COLIFLOR GUISAT DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL CUIT TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**4** LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES ROSTIT DE PORC AMB PURÉ DE POMA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	**11** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA ABADEJO AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PORRO I PATATA RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA ARRÒS INTEGRAL IOGURT	**13** MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 CIGRONS AMB PESTO POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRON SENSE GLUTEN NI OU A LA BOLONYESA (CARN PICADA, TOMÀQUET) SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

LA INMACULADA
Dieta: SENSE LACTOSA

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE COLIFLOR GUISAT DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**4** AMANIDA DE LLENTIES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LLENTIES GUISADES PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES ROSTIT DE PORC AMB PURÉ DE POMA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	**11** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA ABADEJO A LA LLAUNA AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PORRO I PATATA RAGOUT DE POLLASTRE ARRÒS INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** MACARRONS AMB ALLADA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN GUISAT DE PILOTES FRUITA DE TEMPORADA	**17** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** GUISAT DE LLENTIES SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS OUS REMENATS ENCIAM I BLAT DE MORO POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 CIGRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) DAUS DE RAP EMPANATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

LA INMACULADA
Dieta: SENSE PORC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE COLIFLOR GUISAT DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**4** AMANIDA DE LLENTIES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	**11** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA ABADEJO A LA LLAUNA AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PORRO I PATATA RAGOUT DE POLLASTRE ARRÒS INTEGRAL IOGURT	**13** ESPIRALS AMB PESTO FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** GUISAT DE LLENTIES SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS OUS REMENATS ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 CIGRONS AMB PESTO POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) DAUS DE RAP EMPANATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

LA INMACULADA
Dieta: VEGETARIÀ

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**4** LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES FILET VEGETAL A LA JARDINERA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES FRUITA DE TEMPORADA	**11** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PORRO I PATATA TRUITA A LA FRANCESA ARRÒS INTEGRAL IOGURT	**13** ESPIRALS AMB PESTO FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** GUISAT DE LLENTIES ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS OUS REMENATS ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR CIGRONS AMB PESTO AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET TOFU AMB SALSA DE VERDURES ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** GUISAT DE CIGRONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 CREMA PARMENTIER LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

Observacions:

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.