LA INMACULADA

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **458 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L: 39 G.: 9** **CREMA DE COLIFLOR** *CREMA DE COLIFLOR* **GUISAT DE POLLASTRE** *ESCALDUMS DE POLLO* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**3** **735 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L: 35 G.: 6** **ARRÒS AMB TOMÀQUET** *ARROZ CON TOMATE* **TRUITA DE PERNIL CUIT** *TORTILLA DE JAMÓN YORK* **TRAMPO MALLORQUÍ** *TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**4** **766 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L: 37 G.: 5** **AMANIDA DE LLENTIES** *ENSALADA DE LENTEJAS* **FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT** *FILETE DE ABADEJO EMPANADO* **ENCIAM I BROTS** *LECHUGA Y BROTES* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**5** **594 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L: 15 G.: 2** **ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL** *SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL* **BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)** *BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**6** **584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L: 55 G.: 16** **CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS** *CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA** *HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA* **AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE** *ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO* **IOGURT** *YOGUR*
9 **845 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 40 G.: 7** **LLENTIES GUISADES** *LENTEJAS GUISADAS* **PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT** *PECHUGA EMPANADA* **TOMÀQUET I PASTANAGA** *TOMATE Y ZANAHORIA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**10** **694 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L: 32 G.: 10** **ARRÒS BRUT AMB VERDURES** *ARROZ BRUT CON VERDURAS* **ROSTIT DE PORC AMB PURÉ DE POMA I PATATA** *RUSTIDO DE CERDO CON PURÉ DE MANZANA Y PATATA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**11** **478 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L: 33 G.: 4** **MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA** *JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA* **ABADEJO A LA LLAUNA** *ABADEJO A LA LLAUNA* **AMANIDA VERDA** *ENSALADA VERDE* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**12** **516 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L: 39 G.: 9** **CREMA DE PORRO I PATATA** *CREMA DE PUERRO Y PATATA* **RAGOUT DE POLLASTRE** *RAGOUT DE POLLO* **ARRÒS INTEGRAL** *ARROZ INTEGRAL* **IOGURT** *YOGUR*	**13** **736 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L: 29 G.: 12** **ESPIRALS AMB PESTO** *ESPIRALES AL PESTO* **FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA** *FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
16 **562 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L: 44 G.: 13** **BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN** *BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN* **GUISAT DE PILOTES** *ESCALDUMS DE PILOTES* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**17** **594 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L: 15 G.: 2** **ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL** *SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL* **BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)** *BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**18** **640 Kcal. P.: 32 HC.: 29 L: 37 G.: 8** **CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA** *CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA* **POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL** *POLLO ASADO A LA PROVENZAL* **TUMBET** *TUMBET* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**19** **751 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L: 43 G.: 7** **GUISAT DE LLENTIES** *POTAJE DE LENTEJAS* **SEITONS ARREBOSSATS** *BOQUERONES REBOZADOS* **ENCIAM I OLIVES** *LECHUGA Y OLIVAS* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**20** **710 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L: 41 G.: 10** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* **ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS** *ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES* **TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE** *TORTILLA DE YORK Y QUESO* **ENCIAM I BLAT DE MORO** *LECHUGA Y MAÍZ* **IOGURT** *YOGUR*
23 **880 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L: 46 G.: 10** **CIGRONS AMB PESTO** *GARBANZOS AL PESTO* **POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA** *POLLO ASADO AL ORÉGANO* **AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA** *ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**24** **705 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L: 49 G.: 14** **CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA** *CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA* **COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL** *COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**25** **706 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L: 35 G.: 8** **MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)** *MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)* **SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET** *JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE* **ENCIAM I COGOMBRE** *LECHUGA Y PEPINO* **IOGURT** *YOGUR*	**26** **780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L: 37 G.: 11** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* **KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES** *KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS* **ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA** *ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA* **PÈSOLS** *GUISANTES* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**27** **711 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L: 39 G.: 7** **GUISAT DE CIGRONS** *POTAJE DE GARBANZOS* **TRUITA DE PATATES** *TORTILLA DE PATATA* **ENCIAM I COL LLOMBARDA** *LECHUGA Y COL LOMBARDA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
30 **765 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L: 35 G.: 5** **LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)** *LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)* **DAUS DE RAP EMPANATS** *DADOS DE RAPE EMPANADOS* **ENCIAM I BLAT DE MORO** *LECHUGA Y MAÍZ* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*				

NOTES*: *Llegenda*: Kcal.**: *Kilocalories (Energia)* / ***P*: *Proteïnes* / ***H*: *Hidrats de Carboni* / ***L*: *Lípids* / ***G*: *Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva. FRUITA DE TEMPORADA AQUEST MES: Mandarina, plàtan, poma, pera, taronja...

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.