ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PRÉSSEC

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA REMENAT DE PERNIL CUIT ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	**2** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS . FRUITA
5 CREMA DE PORROS NATURAL SALSITXES AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**6** CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	**7** LLENTIES GUISADES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	**8** *RECEPTA FISH REVOLUTION* PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL SUAU I GRATINADA ENCIAM I COGOMBRE GELAT	**9** ESPAGUETIS AMB SAMFAINA ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I OLIVES FRUITA
12 **FESTIU**	**13** LLENTIES ESTOFADES REMENAT D'OU AMB TONYINA ENCIAM I BROTS IOGURT	**14** CREMA DE CARBASSA I MONIATO CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL) . FRUITA	**15** ARRÒS AMB PESTO BACALLÀ A LA LLAUNA ENCIAM I CEBA FRUITA	**16** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
19 MONGETA TENDRA AMB PATATES FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	**20** ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ABADEJO ADOBAT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**21** *LA RUTA DE LA SEDA* TALLARINES A LA GENOVESA KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA) PASTANAGA EN DAUS FRUITA	**22** CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL ARRÒS INTEGRAL FRUITA	**23** TRINXAT DE COL AMB PATATA REMENAT D´OU AMB FORMATGE AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA
26 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM I CEBA IOGURT	**27** MACARRONS A LA CARBONARA TONYINA AMB SAMFAINA (D´ALBERGÍNIA I CARBASSÓ) MONGETES TENDRES FRUITA	**28** CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO) . FRUITA	**29** ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	**30** **FESTIU**

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.