ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PRÉSSEC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA D	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA D	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA D	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA . FRUITA D	**6** CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	**10** PAELLA AMB VERDURES FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I CEBA FRUITA D	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PORRO I PATATA FISH LASANYA DE LLUÇ . FRUITA D	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA FRUITA D	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FILET DE PORC A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA D
16 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA D	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA D	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA D	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA D	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS CIGRONS AMB VERDURES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA IOGURT	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA FILET DE PORC A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA D	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA FILET D'ABADEJO AMB SALSA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA D	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* LLENTIES GUISADES AMB VERDURES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA D	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA REMENAT D´OU AMB FORMATGE ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA D
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT				

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.