SANT LLUIS GONÇAGA - Parvulari, Primària i E.S.O.

Novembre - 2026

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº CAT001289

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL I AIGUA*	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT *B: PA AMB FORMATGE I AIGUA*	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA *B: FRUITA I GALETES*	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL CUIT*	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA*
9 LLENTIES GUISADES OUS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL I AIGUA*	**10** PAELLA AMB VERDURES FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB FORMATGE I AIGUA*	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA *B: FRUITA I GALETES*	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE IOGURT *B: PA AMB PERNIL CUIT*	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA*
16 BRÒQUIL GRATINAT MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL I AIGUA*	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB FORMATGE I AIGUA*	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA *B: FRUITA I GALETES*	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL CUIT*	**20** ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS REMANAT D'OU, CARBASSÓ I CEBA IOGURT *B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA*
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL I AIGUA*	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB FORMATGE I AIGUA*	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT *B: FRUITA I GALETES*	**26** ARRÒS AMB TOMÀQUET ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL CUIT*	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE TONYINA ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA*
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL I AIGUA*				

NOTES: 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.