COL·LEGI MARE DE DEU DE LA MERCE

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU**	**3** MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I ESPARRECS FRUITA DEL TEMPS	**4** ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) MONGETA BLANCA AMB SOFREGIT D'OU I TOMÀQUET IOGURT NATURAL	**5** MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	**6** CREMA DE CARABASSÓ ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´OLIVES FRUITA DEL TEMPS
9 COLIFLOR BULLIDES AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB BRESA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	**10** MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	**11** MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA IOGURT NATURAL	**12** SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS INTEGRALS LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB AMANIDA D´OLIVES FRUITA DEL TEMPS	**13** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA FRUITA DEL TEMPS
16 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL FRUITA DEL TEMPS	**17** LLENTIES AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D´OLIVES IOGURT NATURAL	**19** CREMA DE CARBASSA I MONIATO TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	**20** ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT CIGRONS AMB VERDURES I POLIT FRUITA DEL TEMPS
23 CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS	**24** MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	**25** ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL	**26** SOPA D'AU AMB FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU FRUITA DEL TEMPS	**27** MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS
30 PÈSOLS SALTEJATS AMB PATATA BUTIFARRA DE PORC AMB AMANIDA D´OLIVES FRUITA DEL TEMPS				

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
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa
Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs
Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta verda
Enciam
Nap
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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

Scolarest

NOTES:

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.

D'acord amb les disposicions del Reial decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Els nostres van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 cops/setmana). Fem servir sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, oli de gira-sol alt oleic o oli d'oliva. Per obtenir més informació sobre els nostres menús, com ara els al·lèrgens que contenen conforme el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques dels nostres plats que enviem adjuntes a aquest correu. Si necessiteu un menú especial, presenteu-nos el certificat mèdic tal com estableix la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.