

COL·LEGI MARE DE DEU DE LA MERCE

Octubre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
MONGETA BLANCA AMB SOFREGIT D'OU I
TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

2

CREMA DE CARABASSÓ
ESCALOPA DE POLLASTRE
AMB AMANIDA D'OLIVES
I OGURT NATURAL

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)
LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMB AMANIDA D'OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

6

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

7

COLIFLOR BULLIDES AMB PATATA
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
I OGURT NATURAL

8

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9

FESTIU

12

FESTIU

13

LLENTIES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CIGRONS AMB VERDURES I POLIT
I OGURT NATURAL

15

CREMA DE CARBASSA
BUTIFARRA DE PORC
AMB AMANIDA D'OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

19

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

20

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU
FRUITA DEL TEMPS

21

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de
moro i pastanaga)
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
I OGURT NATURAL

22

SOPA D'AU AMB FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

23

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

26

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

27

SOPA D'ARROS
LLIMANDA A LA PLANXA
AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD
FRUITA DEL TEMPS

28

MONGETA SECA AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

29

WOK DE VERDURES AMB Salsa DE SOJA
CIGRONS AMB SAMFAINA
FRUITA DEL TEMPS

30

JORNADA: LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
FORMATGE RODANXA
AMB AMANIDA D'OLIVES
NATILLES DE XOCOLATA



FISH
REVOLUTION



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.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.