BON PASTOR

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 AMANIDA DE PASTA OUS AL FORN AMB SAMFAINA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	2 CREMA DE CARBASSÓ ABADEJO AL FORN PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA
5 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE TONYINA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	7 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA	8 PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES GELAT	9 CREMA DE PORRO I PATATA CIGRONS GUISATS AMB OU DUR FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIU**	13 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	14 CREMA DE CARBASSA I MONIATO CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA FRUITA DE TEMPORADA	15 ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLORER I TOMÀQUET NATURAL SALMÓ AL FORN ENCIAM I CEBA IOGURT	16 SOPA DE FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
19 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES ABADEJO ADOBAT ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	21 TALLARINES NAPOLITANA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE CARBASSÓ COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA DE PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
26 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ AL FORN MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA "FRIJOLES RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB SAMFAINA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	30 **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

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. 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.