# MENÚ BASAL

**NOVEMBRE 2026**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>ARRÒS TRES DELICIES (pastanaga, blat de moro i pèsols)<br>LLUÇ EN SALSA VERDA AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **3**<br>MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES<br>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **4**<br>ESPIRALS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT<br>FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB CEBA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **5**<br>COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA<br>CIGRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA<br>IOGURT NATURAL | **6**<br>CREMA DE PASTANAGA AMB OLI D'ALFÀBREGA<br>POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **9**<br>PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA<br>HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DE TEMPORADA | **10**<br>MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA<br>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA DE TEMPORADA | **11**<br>CREMA DE COLIFLOR<br>PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **12**<br>ARRÒS TRES DELÍCIES<br>ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD<br>FRUITA DE TEMPORADA | **13**<br>MACARRONS INTEGRALS AMB ALFÀBREGA I FORMATGE<br>POLLASTRE ROSTIT AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>IOGURT NATURAL |
| **16**<br>MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA<br>BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA DE TEMPORADA | **17**<br>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET<br>LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **18**<br>LLENTIES BULLIDES AMB PASTANAGA<br>TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **19**<br>SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL<br>POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I BLAT DE MORO<br>IOGURT NATURAL | **20**<br>VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)<br>CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I OU DUR<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **23**<br>CREMA DE VERDURES<br>LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **24**<br>MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PASTANAGA I OLI D'OLIVA<br>TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA DE TEMPORADA | **25**<br>ARRÒS AMB LLENTIES<br>ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **26**<br>MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA<br>CIGRONS AMB SAMFAINA<br>IOGURT NATURAL | **27**<br>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES<br>LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA AMB ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **30**<br>LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA<br>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DE TEMPORADA | | | | |

Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert, Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

# 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 | Tomàquet |
| Carbassó | verda | Pastanaga |
| Ceba | Enciam | |
| Coliflor | Nap | |
| Espinacs | Cogombre | |

*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.