CAMPDERROS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU**	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO A LA LLAUNA ENCIAM I BROTS FRUITA	**5** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA IOGURT	**6** COL I FLOR AMB PATATA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	**10** PAELLA AMB VERDURES LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC AMB XAMPINYONS FRUITA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA CIGRONS ESTOFATS FRUITA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA	**18** ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES IOGURT	**20** BRÒQUIL AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD I FRUITA
23 MONGETA VERDA, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA	**24** CREMA DE CARBASSÓ COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	**26** ARRÒS TRES DELICIES ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS IOGURT	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA
30 LLENTIES AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA				

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.