**COL. SAGRADO CORAZON**

**Dieta:** SENSE FRUITS SECS

# Novembre - 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>BULLIT MALLORQUÍ<br>GUISAT DE POLLASTRE<br>TRAMPO MALLORQUÍ<br>FRUITA DE TEMPORADA | **3**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET<br>TRUITA D´ESPINACS<br>ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **4**<br>MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA<br>FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA DE TEMPORADA | **5**<br>ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL<br>BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)<br>IOGURT | **6**<br>CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS<br>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA<br>AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **9**<br>LLENTIES GUISADES<br>TRUITA DE PATATES<br>TOMÀQUET I PASTANAGA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **10**<br>ARRÒS BRUT AMB VERDURES<br>LLOM DE PORC AL FORN<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **11**<br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>FILET DE LLUÇ AL FORN<br>MINESTRA DE VERDURES<br>FRUITA DE TEMPORADA | **12**<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA<br>RAGOUT DE POLLASTRE<br>AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA<br>IOGURT | **13**<br>ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA<br>FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **16**<br>CREMA DE BRÒQUIL<br>GUISAT DE PILOTES<br>TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD<br>FRUITA DE TEMPORADA | **17**<br>ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL<br>BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)<br>FRUITA DE TEMPORADA | **18**<br>CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>TUMBET<br>FRUITA DE TEMPORADA | **19**<br>MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES<br>LLUÇ A LA MALLORQUINA<br>ENCIAM I OLIVES<br>IOGURT | **20**<br>*DIA UNIVERSAL DE L´INFANT*<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS<br>POLLASTRE AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **23**<br>CREMA DE VERDURES<br>POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA<br>AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **24**<br>SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA<br>TRUITA DE PATATES<br>AMANIDA (AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET)<br>FRUITA DE TEMPORADA | **25**<br>MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ<br>ABADEJO AL FORN<br>AMANIDA MIXTA<br>FRUITA DE TEMPORADA | **26**<br>*LA RUTA DE LES ESPÈCIES*<br>GUISAT DE LLENTIES<br>ESTOFAT DE GALL DINDI<br>IOGURT | **27**<br>CREMA DE VERDURES<br>FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA<br>ENCIAM I COL LLOMBARDA<br>FRUITA DE TEMPORADA |
| **30**<br>LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)<br>SALMÓ AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DE TEMPORADA | | | | |

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# 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.