BETÀNIA PATMOS - Primària

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES TRUITA DE PATATES AMANIDA MEDITERRÀNIA IOGURT LA FAGEDA *B: PA AMB PERNIL*	**3** MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA POLLASTRE ROSTIT RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA *B: PLÀTAN I POMA*	**4** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES GALL SANT PERE AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**5** SOPA DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PLÀTAN*	**6** MONGETA TENDRA AMB PATATES TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL I FORMATGE MOZZARELLA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA I XOCOLATA*
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**10** PAELLA AMB CALAMARS WOK DE RELLOM DE PORC I VERDURES AMB SALSA DE SOJA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA *B: PLÀTAN I POMA*	**11** ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT LA FAGEDA *B: GALETES*	**12** CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PLÀTAN*	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA "PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba) FRUITA DE TEMPORADA *B: PA I XOCOLATA*
16 CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT LA FAGEDA *B: PA AMB PERNIL*	**17** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA *B: PLÀTAN I POMA*	**18** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS POLLASTRE A LA PORTUGUESA PATATES DAU AMB AJILIMOJILI FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**19** *VEDELLA ECOLÒGICA* BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA AMANIDA D´ ARRÒS INTEGRAL, PERNIL CUIT, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PLÀTAN*	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO MACEDÒNIA CASOLANA *B: PA I XOCOLATA*
23 CREMA DE MONGETES VERMELLES TRUITA DE PATATES AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**24** ARRÒS AMB VERDURES RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN AMANIDA DE BROTS FRUITA DE TEMPORADA *B: PLÀTAN I POMA*	**25** VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMANIDA D´ ENCIAM, BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA IOGURT LA FAGEDA *B: GALETES*	**26** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PLÀTAN*	**27** *PEIX FRESC* ESPAGUETIS (INTEGRALS) A LA CARBONARA DE COLIFLOR PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA I XOCOLATA*
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT LA FAGEDA *B: PA AMB PERNIL*				

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. FRUITA DE TEMPORADA AQUEST MES: Mandarina, plàtan, poma, pera, taronja... **** Els berenars es donaran pera a 1r i 2n de primària.***

Els menús estan elaborats amb: v

❖ Productes de proximitat i km 0 ❖ Productes ecològics ❖ Productes integrals

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.