**BETÀNIA PATMOS - Primària**

**Dieta:** VEGETARIANA

# Novembre - 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I OLIVES<br>IOGURT LA FAGEDA<br>*B: PA AMB FORMATGE* | **3**<br>MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA<br>CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ<br>RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PLÀTAN I POMA* | **4**<br>PATATES AMB PEBROTS<br>MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: GALETES* | **5**<br>ESPINACS A LA CATALANA<br>CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB PLÀTAN* | **6**<br>MONGETA TENDRA AMB PATATES<br>TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL I FORMATGE MOZZARELLA<br>.<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA I XOCOLATA* |
| **9**<br>LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB FORMATGE* | **10**<br>XAMPINYONS AMB ALLADA<br>WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I ARRÒS<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PLÀTAN I POMA* | **11**<br>PÈSOLS SALTEJATS<br>CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA<br>AMANIDA DE TOMÀQUET<br>IOGURT LA FAGEDA<br>*B: GALETES* | **12**<br>CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL<br>REMENAT DE TOMÀQUET<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB PLÀTAN* | **13**<br>ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA<br>FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA<br>"PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba)<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA I XOCOLATA* |
| **16**<br>CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA<br>OUS REMENATS<br>AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE<br>IOGURT LA FAGEDA<br>*B: PA AMB FORMATGE* | **17**<br>ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS<br>CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PLÀTAN I POMA* | **18**<br>CREMA DE CARBASSÓ<br>MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: GALETES* | **19**<br>BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR<br>FRICANDÓ DE FILET VEGETAL<br>ARRÒS INTEGRAL AMB CARABASSETA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB PLÀTAN* | **20**<br>*DIA UNIVERSAL DE L´INFANT*<br>LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA<br>TRUITA DE FORMATGE<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>MACEDÒNIA CASOLANA<br>*B: PA I XOCOLATA* |
| **23**<br>CREMA DE MONGETES VERMELLES<br>TRUITA DE PATATES<br>TOMÀQUET I ORENGA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB FORMATGE* | **24**<br>ARRÒS AMB VERDURES<br>AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)<br>AMANIDA DE BROTS<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PLÀTAN I POMA* | **25**<br>VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)<br>OUS REMENATS<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>IOGURT LA FAGEDA<br>*B: GALETES* | **26**<br>CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA<br>CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA AMB PLÀTAN* | **27**<br>ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES<br>FILET VEGETAL A LA JARDINERA<br>ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA<br>FRUITA DE TEMPORADA<br>*B: PA I XOCOLATA* |
| **30**<br>LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE<br>IOGURT LA FAGEDA<br>*B: PA AMB FORMATGE* | | | | |

**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.