BETÀNIA PATMOS - RECOMANACIÓ SOPARS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 MINESTRA DE VERDURES SALMÓ AMB SALSA IOGURT	**3** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) FILET DE PORC EN SALSA IOGURT	**4** MONGETA TENDRA AMB PATATES FILET DE POLLASTRE AMB SALSA IOGURT	**5** AMANIDA D´ARRÒS TRUITA FRANCESA AMB ORENGA IOGURT	**6** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS LLUC AMB SALSA FRUITA DE TEMPORADA
9 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES IOGURT	**10** PANATXÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA IOGURT	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* AMANIDA DE PASTA FILET DE POLLASTRE AMB SALSA IOGURT	**12** QUINOA AMB VERDURES FILET D´AGULLA DE PORC AMB SALSA FRUITA DE TEMPORADA	**13** PÈSOLS AMB CEBA SALMÓ AMB SALSA IOGURT
16 ARRÒS AMB VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB SALSA IOGURT	**17** AMANIDA D´ ENCIAM, BLAT DE MORO, FORMATGE I TOMÀQUET FILET D'ABADEJO AMB SALSA IOGURT	**18** CUSCÚS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB ORENGA IOGURT	**19** BRÒQUIL GRATINAT CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* MONGETES TENDRES AMB OLI D ´OLIVA RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA FRUITA DE TEMPORADA
23 COUS COUS AMB SALTEJAT DE VERDURES I CIGRONS LLUC AMB SALSA IOGURT	**24** ARRÒS AMB SAMFAINA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES IOGURT	**25** PÈSOLS AMB PERNIL OUS A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* CREMA DE CARBASSA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES IOGURT	**27** PANATXÉ DE VERDURES FILET D'ABADEJO AMB SALSA IOGURT
30 CREMA DE VERDURES FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA IOGURT				

FISH REVOLUTION

MENJA'T EL MÓN

GUARDIANS DE LA SALUT

Skool arest Meraki ERS

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

Scolarest

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.