BETÀNIA PATMOS - Secundària *(A triar entre 2 primers i 2 segons)*

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES *ARRÒS A BANDA (RAP, CARBASSÓ I GAMBES)* TRUITA DE PATATES *TRUITA DE CARBASSÓ* AMANIDA MEDITERRÀNIA IOGURT LA FAGEDA	**3** MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA *MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO* POLLASTRE ROSTIT *ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA* RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES *MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS* GALL SANT PERE AL FORN *GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ* ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE VERDURES *ESPINACS A LA CATALANA* RAGOUT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS *HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA BARBACOA* AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	**6** MONGETA TENDRA AMB PATATES *TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA* TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL I FORMATGE MOZZARELLA *PIZZA MARGARITA* FRUITA DE TEMPORADA
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES *LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA* TRUITA DE CARBASSÓ *REMENAT D'OU AMB TONYINA* AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB CALAMARS *ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)* WOK DE RELLOM DE PORC I VERDURES AMB SALSA DE SOJA *FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN* ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS *PÈSOLS SALTEJATS* ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES *LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA* AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT LA FAGEDA	**12** CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL *MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PASTANAGA* FILET DE LLUÇ A LA ROMANA *FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA* AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA *ESPIRALS (INTEGRAL) AMB VERDURES* FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA *CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA* "PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba) FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA *MINESTRA DE VERDURES* FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES *FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT* AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT LA FAGEDA	**17** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL *ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS* CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL *CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA* ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**18** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS *MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES* POLLASTRE A LA PORTUGUESA *RAGOUT DE POLLASTRE* PATATES DAU AMB AJILIMOJILI FRUITA DE TEMPORADA	**19** *VEDELLA ECOLÒGICA* BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR *BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN* HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA *HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SOFREGIT DE CEBA* AMANIDA D´ ARRÒS INTEGRAL, PERNIL CUIT, BLAT DE MORO I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS *PATATES GRATINADES* TRUITA DE FORMATGE *ESTOFAT DE CALAMARS* ENCIAM I BLAT DE MORO MACEDÒNIA CASOLANA
23 CREMA DE MONGETES VERMELLES *MONGETES VERMELLES AMB VERDURES* TRUITA DE PATATES *REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ* AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA	**24** ARRÒS AMB VERDURES *ARRÒS CALDÓS* RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN *CINTA DE LLOM A LA PLANXA* AMANIDA DE BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**25** VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) *FAVES AMB PASTANAGA* CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES *BROQUETA DE POLLASTRE MARINADA AMB MOSTASSA, IOGURT I ANET* AMANIDA D´ ENCIAM, BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA IOGURT LA FAGEDA	**26** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA *COLIFLOR AL FORN* CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA *PASTÍS DE PATATA I BOLONYESA DE SOIA GRATINAT AMB FORMATGE* ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**27** *PEIX FRESC* ESPAGUETIS (INTEGRALS) A LA CARBONARA DE COLIFLOR *ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES* PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN *SORELL AMB BRESA DE VERDURES* ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA *LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB QUINOA* TRUITA DE PATATES *OUS AL FORN GRATINATS* ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT LA FAGEDA				

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...

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.