BETÀNIA PATMOS - Secundària

Dieta: VEGETARIANA

Novembre - 2026

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