BETANIA PATMOS Menús elaborats en la pròpia cuina de l'escola Ei 1 (Triturat)

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 TRIRURAT DE VERDURES AMB TRUITA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**3** TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**4** TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DE SANT PERE IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**5** TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**6** TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES
9 TRIRURAT DE VERDURES AMB TRUITA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**10** TRITURAT DE VERDURES AMB LLOM IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**11** TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**12** TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**13** TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES
16 TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**17** TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**18** TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**19** TRIRURAT DE VERDURES AMB VEDELLA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**20** TRITURAT DE VERDURES AMB TRUITA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES
23 TRITURAT DE VERDURES AMB TRUITA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**24** TRITURAT DE VERDURES AMB LLOM IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**25** TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**26** TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES	**27** TRIRURAT DE VERDURES AMB PEIX IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES
30 TRIRURAT DE VERDURES AMB TRUITA IOGURT LA FAGEDA B: TRITURAT DE FRUITES				

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.

BETÀNIA PATMOS - Ei 1 (Sencer) i Ei 2

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES TRUITA DE PATATES AMANIDA MEDITERRÀNIA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**3** MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA POLLASTRE ROSTIT RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC IOGURT LA FAGEDA *B: PLÀTAN I POMA*	**4** CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC) 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** CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL I FORMATGE MOZZARELLA FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*
9 CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC) 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 FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**12** CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA VERDA IOGURT LA FAGEDA *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: GALETES*
16 CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**17** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES IOGURT LA FAGEDA *B: PLÀTAN I POMA*	**18** CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC) 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* CREMA DE LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO MACEDÒNIA CASOLANA *B: GALETES*
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** CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMANIDA D´ ENCIAM, BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**26** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT LA FAGEDA *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: GALETES*
30 CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC) TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA *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 menús estan elaborats amb:

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

BETÀNIA PATMOS - Ei 3, 4 i 5

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES TRUITA DE PATATES AMANIDA MEDITERRÀNIA FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**3** MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA POLLASTRE ROSTIT RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC IOGURT LA FAGEDA *B: PLÀTAN I POMA*	**4** CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC) 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: GALETES*
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 FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**12** CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA VERDA IOGURT LA FAGEDA *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: GALETES*
16 CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA *B: PA AMB PERNIL*	**17** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL ENCIAM I OLIVES IOGURT LA FAGEDA *B: PLÀTAN I POMA*	**18** CREMA DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGIC) 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: GALETES*
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 FRUITA DE TEMPORADA *B: GALETES*	**26** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS (ECOLÒGIC) AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT LA FAGEDA *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: GALETES*
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA *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 menús estan elaborats amb:

❖ 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.