

ESCOLA LES FONTS DE GELIDA

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO REMENAT D'OU AMB TONYINA ENCIAM I BROTS FRUITA	3	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA LLOM DE PORC AL FORN PATATA PANADERA FRUITA	4	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT IOGURT	5	ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN PURÉ DE PATATES FRUITA	6	ARRÒS AMB Salsa "ALLA NORMA" (Salsa de TOMÀQUET I ALBERGÍNIA) POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA
9	LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	10	TALLARINES AMB SAMFAINA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	11	MONGETES TENDRES AMB MAIONESA OLLA DE MONGETES AMB PORC IOGURT	12	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA SALMÓ A LA PLANXA ESPÀRRECS I PASTANAGA FRUITA	13	CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I OLIVES FRUITA
16	ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BROTS FRUITA	17	MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA D'ESPINACS CARBASSÓ AL FORN FRUITA	18	CREMA DE VERDURES CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT IOGURT	19	COLIFLOR AMB BEIXAMEL PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	20	PAELLA AMB VERDURES FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA
23	LLENTIES ESTOFADES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	24	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	25	BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES TOMÀQUET AMANIT IOGURT	26	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	27	CREMA DE PORROS NATURAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT ARRÒS INTEGRAL FRUITA
30	FESTIU	31	FESTIU	1	FRUITA				



*L'ARRÒS, LA PASTA I ES LLEGUMS SÓN D'ORIGEN ECOLÒGIC

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA FRUITA	ARRÒS TRES DELÍCIES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) VEDELLA AMB SALSINA DE BOLETS FRUITA	BRÒQUIL AMB BEIXAMEL LLOM NATURAL AMB PATATES CUIDES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS SALMÓ AMB CEBA FRUITA
9	10	11	12	13
ESPINACS A LA CATALANA FILET DE LLUÇ AMB SALSINA I VERDURES (PASTANAGA, PATATA I PEBROTS) FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA TONYINA A LA PLANXA FRUITA	PÈSOLS AMB PERNILL POLLASTRE A LA PORTUGUESA FRUITA	BLEDES SALTEJADES FILET DE PORC EN SALSINA FRUITA	PASTA AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA
16	17	18	19	20
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) FILET DE PORC SOBRE LLIT DE VERDURES SALTEJADES FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA REMENAT D'OU AMB FORMATGE FRUITA
23	24	25	26	27
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS FRUITA	HUMMUS BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES FRUITA	CREMA DE LLEGUMS AMB OU DUR POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ FRUITA	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES FRUITA	ARRÒS TRES DELÍCIES HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA I PATATA AL CALIU FRUITA
30	31	1		
		FRUITA		

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.

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi
Llimona

Mandarina
Mango
Poma
Taronja
Pera
Plàtan
Raim

www.scolarest.es

Scolarest

NOTES:

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

in



@



