

# ESCOLA LES FONTS DE GELIDA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
SALSA DE TOMÀQUET  
IOGURT

7

PAELLA AMB VERDURES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA  
IOGURT

14

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
SECRET DE PORC ESTOFAT  
FRUITA

19

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
SALSA DE IOGURT  
IOGURT

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
XAMPINYONS I CARBASSÓ  
FRUITA

22

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

25

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE  
IOGURT

28

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

29

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATES AL FORN  
FRUITA



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.

## Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1
4	5	6	7	8
AMANIDA D'ARRÒS SALMÓ AMB SALS IOGURT	MINISTRA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB SALS IOGURT	CREMA DE PASTANAGA FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT FRUITA	AMANIDA COMPLETA TRUITA DE PATATA I CEBA IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS VEDELLA AMB SALS IOGURT
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE AMB SALS IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATES LLUC AMB SALS IOGURT	CREMA DE VERDURES TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA VEDELLA AMB SALS IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS IOGURT
18	19	20	21	22
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES IOGURT	PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES FILET D'ABADEJO AMB SALS IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS (INTEGRAL) AMB TONYINA, TOMÀQUET, OLIVES I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI FRUITA	AMANIDA VARIADA AMB FORMATGET CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET IOGURT	PÈSOLS AMB CEBA LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA IOGURT
25	26	27	28	29
ESPINACS A LA CREMA POLLASTRE ROSTIT IOGURT	CREMA DE PATATA NATURAL FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS IOGURT	CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC) OUS A LA PLANXA FRUITA	AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS IOGURT	AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE I SALS ROSA LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA IOGURT

NOTES:

# 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

## PRIMAVERA - ESTIU

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

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor

Espinacs  
Espàrrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam

Nap  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



### FRUITES

Albercoc  
Figaflor  
Círrera  
Pruna  
Figa  
Llimona  
Préssec

Meló  
Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

