

# ESCOLA LES FONTS DE GELIDA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

BRÒQUIL I PATATA GRATINATS AMB  
FORMATGE EDAM  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

FESTIU

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

EMPEDRAT DE CIGRONS  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
CARBASSÓ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I  
GALL DINDI  
IOGURT

ARRÒS CALDÓS  
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,  
OU, OLIVES I MAIONESA)  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA  
I PEBROT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

GASPATXO  
MANDONGUILLES MIXTES A LA  
JARDINERA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS  
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS  
COUS I POLLASTRE AL CURRI  
IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AMB Salsa  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
FRICANDÓ DE PORC  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT  
DE MORO  
GELAT

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

ESCUDELLA DE POLLASTRE  
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,  
LEGUMBRETA I COUS COUS  
IOGURT



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                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                  |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                  |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                  |
|                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                 | 10                                                                                                      | 11                                                               |
|                                                                                                  | CREMA DE CARBASSÓ<br>FILET D'AGULLA DE PORC<br>AMB SALSÀ<br>XAMPINYONS<br>FRUITA                                                                                       | SOPA DE FIDEUS<br>TRUITA DE TONYINA<br>PASTANAGA RATLLADA<br>FRUITA                               | ESPINACS A LA CREMA<br>GALL D'INDI A LA PLANXA<br>PEBROT AL FORN<br>FRUITA                              |                                                                  |
| 14                                                                                               | 15                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                | 17                                                                                                      | 18                                                               |
| MONGETES TENDRES AMB<br>TOMÀQUET<br>DAURADA AL FORN<br>MONIATO EN PURÉ<br>FRUITA                 | AMANIDA CAMPERA<br>FILET DE POLLASTRE AMB<br>SALSÀ<br>ALBERGÍNIA AL FORN<br>FRUITA                                                                                     | BLEDES AMB PATATES AL<br>VAPOR<br>TRUITA FRANCESA AMB<br>PERNÍL CUIT<br>TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA | SOPA DE VERDURES<br>BISTEC DE MAGRA A LES<br>FINES HERBES<br>XAMPINYONS AMB ALL I<br>JULIVERT<br>FRUITA | CREMA DE VERDURES<br>OUS TRENCATS, PATATES I<br>BOLETS<br>FRUITA |
| 21                                                                                               | 22                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                | 24                                                                                                      | 25                                                               |
| ARRÒS TRES DELÍCIES<br>SEITONS A L'ANDALUSA<br>AMB CAPONATA DE<br>VERDURES<br>FRUITA             | BLEDES AMB PATATES AL<br>VAPOR<br>CINTA DE LLOM A LA<br>PLANXA<br>PURÉ DE POMA<br>FRUITA                                                                               | CREMA DE XAMPINYONS<br>REMANAT DE FORMATGE<br>AMB TOMÀQUET<br>COGOMBRE<br>FRUITA                  | SOPA D'ESTELS<br>LLOM DE SAJONIA<br>PEBROT AL FORN<br>FRUITA                                            | CUSCÚS AMB VERDURES<br>SALMÓ AMB CEBA<br>FRUITA                  |
| 28                                                                                               | 29                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                |                                                                                                         |                                                                  |
| MONGETA TENDRA AMB<br>PATATES<br>BACALLÀ A LA RIOJANA<br>ALBERGÍNIA AL FORN AMB<br>MEL<br>FRUITA | AMANIDA RUSSA<br>(PATATA, PASTANAGA,<br>PÈSOLS, MONGETA<br>TENDRA, TONYINA, OU,<br>OLIVES I MAIONESA)<br>LLONZES DE GALL D'INDI<br>A LA PLANXA<br>XAMPINYONS<br>FRUITA | CREMA DE CARBASSÓ<br>TRUITA DE PATATA I CEBA<br>PEBROTS VERDS<br>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

### 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  
Espàrrrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam

Nap  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



### FRUITES

Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
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)



NOTES:

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

