SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: LTP SENSE FRUITS SECS, GLUTEN, SÈSAM NI MARISC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FILET DE PORC EN SALSA ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES CINTA DE LLOM A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET
Dieta: SENSE CARN

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA TRUITA A LA FRANCESA PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA OUS REMENATS ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) ROTLLES DE PRIMAVERA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA POLLASTRE ROSTIT PATATA AL FORN FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**3** ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA D´ESPINACS ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**4** PATATES AMB SALSA VERDA FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA FILET DE PORC A LA PLANXA FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**6** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
9 GUISAT DE VERDURES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**10** ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I CEBA FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**11** CREMA DE PATATA NATURAL FRICANDÓ DE PORC ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**12** MONGETA TENDRA AMB PATATES RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA VERDA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	**13** MACARRONS SALTEJATS LLOM DE PORC AL FORN FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)
16 CREMA DE XAMPINYONS POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**17** SOPA DE FIDEUS OUS CUITS FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**19** CREMA PARMENTIER LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
23 PÈSOLS AMB CEBA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA VERDA FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**25** MACARRONS SALTEJATS SORELL AL FORN ENCIAM I COGOMBRE IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN PÈSOLS FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)	**27** BRÒQUIL AMB PORRO TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)
30 GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM FRUITA (NOMÉS LA TOLERADA)				

Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET
Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FILET DE PORC EN SALSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET
Dieta: SENSE LACTOSA

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL (SENSE FORMATGE) FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET
Dieta: SENSE MARISC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES CINTA DE LLOM A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE OU, ANACARD I FESTUC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES GUISADES CINTA DE LLOM AMB ALLADA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CIGRONS AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET
Dieta: SENSE PORC

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT PATATA I CARBASSA FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL AMB PATATA MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 LLENTIES GUISADES REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA MARINERA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT FRUITA DE TEMPORADA	**18** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ AL FORN AMB ORENGA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	**27** MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

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...

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.