MENÚ ESCOLA VIROLAI - Primària i Secundària

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ RODANXA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA	**3** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS POLLASTRE AL FORN PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**4** TRINXAT VEGETAL DE LA CERDANYA TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL I FORMATGE MOZZARELLA FRUITA DE TEMPORADA	**5** ARRÒS A BANDA (RAP, CARBASSÓ I GAMBES) TRUITA DE PATATES AMANIDA MEDITERRÀNIA IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS RAGOUT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES FRUITA DE TEMPORADA
9 LLENTIES (ECOLÒGIC) A LA RIOJANA REMENAT D´OU AMB PATATES AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**10** CREMA DE PORRO I PATATA FILET D´AGULLA DE PORC AMB SALSA CARBASSÓ AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	**11** ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE LLUÇ AL FORN TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	**12** ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA "PICO DE GALLO" (Pebrot, tomàquet i ceba) IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE	**13** MONGETES TENDRES SALTEJADES ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA DE TEMPORADA
16 MINESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**17** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	**18** ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL CIGRONS SALTEJATS AMB BACÓ ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**19** CREMA DE CARBASSA I ALFÀBREGA POLLASTRE AL FORN AMB POMA PATATES A DAUS IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE	**20** MONGETES SEQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB BOLETS FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
23 TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA D´ ENCIAM, BLAT DE MORO, TOMÀQUET I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA	**24** ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET DAUS DE RAP A LA MARINERA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	**25** MONGETES VERMELLES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA	**26** ARRÒS AMB TOMÀQUET COCA CASOLANA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE	**27** CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA ESTOFAT DE PORC PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA CALAMARS A L'ANDALUSA ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE 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... **BERENARS PRIMÀRIA**: *dilluns: entrepà de pernil, dimarts: pa amb fruita, dimecres: pa amb formatge, dijous: pa amb fruita i divendres: pa amb xocolata.*

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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

Scolarest

NOTES:

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.