ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Novembre - 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 **FÉRIÉ**	**3** RIZ À LA TOMATE OMELETTE AUX ÉPINARDS SALADE VERTE ET CAROTTES RAPÉES FRUIT DE SAISON	**4** HARICOTS BLANCS AUX LÉGUMES FILET DE COLIN À LA ROMAINE SALADE VERTE ET POUSSES FRUIT DE SAISON	**5** TRINXAT DE CHOU ET POMMES DE TERRE MACARRONIS À LA BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE DE LÉGUMINEUSES FRUIT DE SAISON	**6** VELOUTÉ DE LÉGUMES AVEC CROÛTONS STEAK HACHÉ VIANDE MIXTE À LA PLANCHA FRITES YAOURT
9 MIJOTÉ DE LENTILLES OMELETTE DE POMMES DE TERRE TOMATES ET CAROTTES FRUIT DE SAISON	**10** PAËLLA AUX LÉGUMES FRICASSÉE DE PORC SALADE VERTE ET OIGNONS FRUIT DE SAISON	**11** *REPAS FISH REVOLUTION* VELOUTÉ DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE FISH LASAGNE DE COLIN FRUIT DE SAISON	**12** HARICOTS VERTS, POMMES DE TERRE ET CAROTTES RAGOUT DE POULET SALADE DE POUSSES ET CAROTTES YAOURT	**13** PÂTES TORSADE COMPLÈTES À LA SAUCE TOMATE FRAICHE ET ORIGAN FAJITAS AU CHILI DE LÉGUMINEUSES FRUIT DE SAISON
16 BROCOLI ET POMMES DE TERRE BOULETTES DE VIANDE FAÇON GRAND-MÈRE TOMATES ASAISONNÉES ET POIVRONS VERTS FRUIT DE SAISON	**17** SOUPE DE VERMICELLES COMPLETS POIS-CHICHE À LA BOLOGNAISE FRUIT DE SAISON	**18** VELOUTÉ DE COURGE ET DE CAROTTES POULET RÔTI À LA PROVENÇALE POMMES DE TERRE SAUTÉES FRUIT DE SAISON	**19** MIJOTÉ DE LENTILLES ET DE LÉGUMES POISSON DU JOUR AU FOUR (SELON ARRIVAGE) SALADE VERTE ET OLIVES FRUIT DE SAISON	**20** *JOURNÉE MONDIALE DE L'ENFANT* RIZ À LA TOMATE ET AUX CHAMPIGNONS QUICHE AU JAMBON ET FROMAGE SALADE VERTE ET MAÏS YAOURT
23 TRICOLOR DE PETIT-POIS, POMMES DE TERRE ET CAROTTES POULET RÔTI À L'ORIGAN SALADE VERTE AVEC TOMATES ET BETTERAVE FRUIT DE SAISON	**24** VELOUTÉ DE COURGETTE À L'HUILE DE BASILIC OMELETTE AUX POMMES DE TERRE SALADE VERTE ET CHOU ROUGE FRUIT DE SAISON	**25** MACARRONIS COMPLETS À LA CRÈME AU BASILIC FILET DE COLIN À LA TOMATE SALADE VERTE ET CONCOMBRE YAOURT	**26** *LA ROUTE DES ÉPICES* KHICHDI RIZ AUX LENTILLES MIJOTÉ DE PORC À L'ARÔME DE CANELLE PETIT-POIS FRUIT DE SAISON	**27** MIJOTÉ DE POIS-CHICHE AUX CAROTTES CROQUETTES DE VIANDE SALADE VERTE ET CHOU ROUGE FRUIT DE SAISON
30 LENTILLES AUX LÉGUMES (OIGNONS ET POIVRONS) ENCORNETS À L'ANDALOUSE SALADE VERTE ET MAÏS FRUIT DE SAISON				

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU**	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA D´ESPINACS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES FILET DE LLUÇ A LA ROMANA 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 PATATES FREGIDES IOGURT
9 LLENTIES GUISADES TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** PAELLA AMB VERDURES FRICANDÓ DE PORC ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PORRO I PATATA FISH LASANYA DE LLUÇ 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 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MANDONGUILLES DE L'ÀVIA TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS CIGRONS A LA BOLONYESA FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**19** LLENTIES GUISADES AMB VERDURES PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS QUICHE DE PERNIL I FORMATGE 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 TRUITA DE PATATES ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA FILET DE LLUÇ AMB 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** CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA CROQUETES DE 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				

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... EL NOSTRE PA ÉS DE FORN LOCAL, LES LLENTIES, MONGETES, CIGRONS I ARRÒS ÉS LOCAL I DE PROXIMITAT. LES HORTALISSES I VERDURES COM EL CARBASSÓ, LA CEBA, TOMÀQUET, ALBERGÍNIA... ÉS DELS HORTS DE VILANOVA. ES DONARÀ PEIX FRESC UNA VEGADA AL MES, SEGONS CAPTURES DE LA SETMANA

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** TRINXAT DE COL CON PATATA MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA	**6** CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRICANDÓ DE CERDO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE FIDEOS INTEGRALES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE COCIDO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

Notas: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …. NUESTRO PAN ES DE HORNO LOCAL, LAS LENTEJAS, JUDÍAS, GARBANZOS Y ARROZ ES LOCAL I DE PROXIMIDAD. LAS HORTALIZAS Y VERDURAS COMO EL CALABACÍN, LA CEBOLLA, TOMATE, BERENJENA… ES DE LOS HUERTOS DE VILANOVA. SE SERVIRÁ PESCADO FRESCO UNA VEZ AL, MES SEGÚN CAPTURAS DE LA SEMANA.

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.