

# ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Avril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

6

VACANCES

7

VACANCES

8

VACANCES

9

VACANCES

10

VACANCES

13

MIJOTÉ DE LENTILLES

OMELETTE DE POMMES DE TERRE  
AU JAMBON CRU

SALADE VERTE ET OIGNON

FRUIT DE SAISON

14

VELOUTÉ DE LÉGUMES AVEC CROÛTONS

MIJOTÉ DE HARICOTS ROUGES STYLE  
RANCHERO AVEC MAIGRE DE PORC

YAOURT

15

PÂTES COMPLÈTES SAUCE À LA COURGE

ANCHOIS PANÉS

TOMATE À L'ORIGAN

FRUIT DE SAISON

16

MARCHÉ DE MISIR CARSINI (TURQUIE)  
RIZ À LA TURQUE AVEC DES POIS-CHICHE

POULET TURC AU FOUR

POMMES DAUPHINE

FRUIT DE SAISON

17

BROCOLI GRATINÉ

STEAK HACHÉ DE DINDE À LA PLANCHA

SALADE VERTE ET CONCOMBRES

FRUIT DE SAISON

20

LÉGUMES TROIS COULEURS (CHOU-FLEUR,  
HARICOTS VERTS, CAROTTES)

CROQUETTES À LA VIANDE

SALADE VERTE ET TOMATES

FRUIT DE SAISON

21

RIZ AUX LÉGUMES À LA CASSEROLE

FILET DE COLIN À LA MOUSSELINE D'AÏL

TOMATES ASSAISONNÉES ET POIVRONS VERTS

FRUIT DE SAISON

22

VELOUTÉ DE COURGETTES

FALAFEL MIJOTÉ AVEC DES LÉGUMES  
ET POMMES DE TERRE

FRUIT DE SAISON

23

FÊTE DE SAINT JORDI  
SOUPE DE PÂTES ALPHABET

POULET À LA CATALANE  
(ABRICOTS SECS ET RAISINS SECS)

SALADE COMPOSÉE

YAOURT

24

HARICOTS BLANCS AVEC RIZ COMPLET

OMELETTE DE POMMES DE TERRE  
ET OIGNONS

SALADE VERTE ET GERMES

FRUIT DE SAISON

27

LENTILLES À LA COURGE

POULET AU FOUR

TOMATES ET MAÏS

FRUIT DE SAISON

28

MACARRONS COMPLETS SAUCE BASILIC

CABILLAUD À LA RIOJANE

SALADE COMPOSÉE DE SALADE VERTE,  
OIGNONS ET TOMATES

YAOURT

29

STOP GASPILLAGE  
VELOUTÉ DE POIREAUX

POIS-CHICHE AU CHORIZO

FRUIT DE SAISON

30

RIZ À LA CUBAINE

MIJOTÉ DE DINDE

CHAMPIGNONS

FRUIT DE SAISON



**Notes :** nos menus sont servis avec de l'eau, du pain ou pain complet (2 fois par semaine). Nous utilisons du sel iodé et, selon élaboration, de l'huile de tournesol, de tournesol riche en acide oléique ou huile d'olive. NOTRE PAIN EST PRODUIT DANS UN FOUR À PAIN LOCAL. LES LENTILLES, HARICOTS, POIS-CHICHE ET LE RIZ SONT DE PROVENANCE LOCALE ET DE PROXIMITÉ. LES LÉGUMES COMME LES COURGETTES, LES OIGNONS, LES TOMATES, AUBERGINES, ... PROVIENNENT DE JARDINS POTAGERS DE VILANOVA. LE POISSON FRAIS SERA SERVI UNE FOIS PAR MOIS SELON LES CAPTURES DE LA SEMAINE EN QUESTION.

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

FESTIU

10

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATA I PERNIL SERRÀ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLS RANCHEROS" GUISATS AMB MAGRE  
IOGURT

15

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA  
SEITONS ARREBOSSATS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA DE TEMPORADA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)  
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS  
POLLASTRE TURC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

20

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA)  
CROQUETES DE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA DE TEMPORADA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA DE TEMPORADA

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA  
D'ALFÀBREGA  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB XORIÇO  
FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS A LA CUBANA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
XAMPINYONS  
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.

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

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

FESTIU

10

FESTIU

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
FRIJOLOS RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO  
YOGUR

15

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
BOQUERONES REBOZADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

MERCADO DE MISIR CARSINI (TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA DE TEMPORADA

17

BRÓCOLI GRATINADO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

20

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)  
CROQUETAS DE COCIDO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN  
FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

23

DÍA DE SANT JORDI  
SOPA DE LETRAS  
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)  
ENSALADA ILUSTRADA  
YOGUR

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON CHORIZO  
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ A LA CUBANA  
ESTOFADO DE PAVO  
CHAMPIÑONES  
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. 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.** Recettes 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](http://www.scolarest.es)



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

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



### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja

Pera  
Plàtan  
Raim



### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## 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.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**

## INFORME SUPERVISIÓN DE MENÚ ESCOLAR

En virtud de lo dispuesto en el **RD 315/2025**, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, el menú ha sido supervisado por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.

Para el análisis de la composición del menú se toman como referencia las frecuencias de consumo obligatorias\* a cumplir en las programaciones los menús del medio día servidos en el centro educativo (Artículo 9: Requisitos y Criterios para la programación de los menús escolares)

El no cumplimiento de alguno de los requisitos y criterios obligatorios se tipifica en el presente informe como INCUMPLIMIENTO.

La presente evaluación no hace alusión a recomendaciones u aspectos presentes en el RD relacionados con la composición de los menús que carecen de carácter obligatorio, Como parte de la supervisión del menú se proponen medidas para la subsanación de los incumplimientos detectados, así como comentarios de mejora voluntarios derivados del análisis dietético realizado por el dietista.



# Scolarest

Alineados con la Nueva Normativa

**RD 315/2025** • ENTRADA EN VIGOR: **abril de 2026**

Desarrollo de la Ley 17/2011 | Seguridad alimentaria y nutrición

**Ámbito de aplicación**

Centros públicos, concertados y privados  
Educación Infantil 3.º ciclo, primaria, secundaria, bachillerato, educación especial o ciclos formativos de FP

**¿Cómo se controla?**

Programa de Control de la Cadena Alimentaria  
Ministerio de Sanidad

**Programación de Menús**

**Primeros**

Arroz → 1 ración/semana

Pasta → 1 ración/semana

Legumbres → 1-2 raciones/semana

Hortalizas → 1-2 raciones/semana

**Segundos**

Carnes → máx. 3 raciones/semana  
Máx. 1 ración/semana de carne roja.  
Máx. 2 raciones/mes de carne procesada.

Pescado → 1-3 raciones/semana

Huevos → 1-2 raciones/semana

Platos con base de proteína vegetal → 1-5 raciones/semana

**Guarniciones**

Ensaladas Variadas → 3-4 raciones/semana

Otras (patatas, hortalizas y legumbres) → 1-2 raciones/semana

**Postres**

Frutas frescas → 4-5 raciones/semana

Otros → máx. 1 ración/semana  
Preferiblemente yogur sin azúcar o queso fresco.

**Otras consideraciones:**

Arroz/Pasta integral → mín. 4 veces/mes

Frituras → máx. 1 vez/semana

Pan Integral → mín. 2 veces/semana

Priorizar alternar → pescado azul/blanco  
Se podrán incluir crustáceos y moluscos.

Precocinados → máx. 1 vez/mes

Sal yodada → en cantidad reducida

**¡Agua siempre disponible y única bebida!**  
Promoviendo el uso de jarras reutilizables y fuentes de agua potable.

IQQ21 An 3 ver 2601 Menús escolares RD 315/2025

**INFORME SUPERVISIÓN DE MENÚ ESCOLAR** ECOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS**MES DE EVALUACIÓN: ABRIL 2026****RESULTADO DE LA SUPERVISIÓN DE LA COMPOSICION DEL MENU**

*Para la evaluación de las frecuencias semanales de los diferentes grupos de alimentos del menú se han extrapolado las frecuencias obligatorias al número de días con servicio de comedor escolar durante el periodo objeto de evaluación, tomando como referencia para el cumplimiento de las frecuencias de consumo obligatorias semanas de 5 días de servicio.*

Bajo este criterio de extrapolación, en el menú supervisado **NO SE HA DETECTADO INCUMPLIMIENTOS** en las frecuencias de alimentos.