

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Jun - 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

SALADE DE PÂTES
(CAROTTES, MAÏS ET OLIVES VERTES)
FILET DE COLIN AU FOUR
TOMATES ASSAISONNÉES
FRUIT

2

MIJOTÉ DE HARICOTS BLANCS AUX CAROTTES
OMELETTE AU JAMBON CUIT
SALADE VERTE ET CONCOMBRE
YAOURT

3

VICHYSOISE
BOULETTES DE VIANDE EN SAUCE
POMMES DE TERRE SAUTÉES
FRUIT

4

RIZ À LA TOMATE ET AUX OIGNONS
MIJOTÉ DE POIS-CHICHE, LOTTE ET CALMAR
FRUIT

5

MACÉDOINE
(THON, OEUFS, OLIVES ET MAYONNAISE)
POULET ROTI AU THYM
TOMATES ET MAÏS
FRUIT

8

PÂTES TORSADÉES COMPLÈTES
À LA TOMATE ET BASILIC
BEIGNETS AU CABILLAUD
SALADE VERTE, TOMATES,
CAROTTES ET OLIVES
FRUIT

9

BROCOLI AVEC DES POMMES DE TERRE
ÉCHINE DE PORC AU FOUR
SALADE VERTE ET MAÏS
YAOURT

10

GAZPACHO DE PASTÈQUE
YAKITORI DE POULET
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT

11

MIJOTÉ DE LENTILLES
OMELETTE AUX POMMES DE TERRE
SALADE VERTE, TOMATES ET JEUNES POUSSÉS
FRUIT

12

SALADE DE RIZ
MIJOTÉ DE DINDE
LÉGUMES
FRUIT

15

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE
POULET AU FOUR
SALADE VERTE ET OLIVES
FRUIT

16

GAZPACHO
ÉPAULE DE PORC À LA GALICIENNE
POMMES DAUPHINE
FRUIT

17

POIS CHICHE SAUTÉS À L'HUILE D'OLIVE
OMELETTE AUX COURGETTES
SALADE VERTE ET CONCOMBRE
FRUIT

18

MACARRONIS COMPLETS
À LA TOMATE ET AU FROMAGE
POISSON DU JOUR AU FOUR
(SELON ARRIVAGE)
FRUIT

19

RIZ THAI
TARTE AUX LÉGUMES
AVEC BOLOGNAISE DE LÉGUMINEUSES
SALADE VERTE, AVOCATS ET THON
YAOURT

22

RIZ À LA TOMATE
OMELETTE AU THON
SALADE VERTE ET MAÏS
FRUIT

23

MIJOTÉ DE LENTILLES
POULET ROTI À L'ORIGAN
SALADE VERTE ET JEUNES POUSSÉS
FRUIT

24

SAINT JEAN

25

SPAGHETTIS AU PESTO
FILET DE COLIN À LA CASSEROLE
(AVEC DES HARICOTS BLANCS)
SALADE VERTE
YAOURT

26

REPAS SPÉCIAL
HAMBURGER
FRITES
GLACE

29

RIX CANTONNAIS
CROQUETTES DE VIANDE
SALADE VERTE ET MAÏS
FRUIT

30

MACÉDOINE
(THON, OEUFS, OLIVES ET MAYONNAISE)
AILES DE POULET ROTIES AU BARBECUE
SALADE VERTE ET JEUNES POUSSÉS
DESSERT SPÉCIAL



FISH
REVOLUTION



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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Juny - 2026

DILLUNS

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

DIMARTS

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

DIMECRES

3

VICHYSOISE
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A DAUS
FRUITA

DIJOUS

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

DIVENDRES

5

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

GASPATXO DE SÍNDRIA
YAKITORI DE POLLASTRE
COUS COUS
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
ESTOFAT DE GALL DINDI
VERDURES
FRUITA

15

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

GASPATXO
LACÓ A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUITA

17

CIGRONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
FRUITA

19

ARRÒS THAI
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
AMANIDA D' ENCIAM, ALVOCAT I TONYINA
IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AMB PESTO
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
AMANIDA VERDA
IOGURT

26

DINAR ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
CROQUETES DE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

30

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA
ENCIAM I BROTS
POSTRES ESPECIALS



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE LA SALUT



grow FOOD BANKS



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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



FISH REVOLUTION



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

NOTES:

Scolarest

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.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
 Figafior
 Cirera
 Pruna
 Figa

Llimona
 Préssec
 Meló
 Nectarina
 Nespra

Préssec pla
 Pera
 Plàtan
 Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
 All
 Albergínia
 Bròquil
 Carbassó
 Ceba
 Coliflor
 Espinacs

Espàrec verd
 Pèsols
 Faves
 Mongeta
 verda
 Enciam
 Nap
 Cogombre

Pebrot
 Porro
 Rave
 Tomàquet
 Pastanaga



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

