

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

MARS 2026 DIVENDRES

2

SPAGHETTIS BIO À LA NAPOLITAINE
ROUGAIL SAUCISSES
À LA PURÉE DE TOMATES ET ÉPICES
CHAMPIGNONS
FRUIT BIO

3

LÉGUMES TROIS COULEURS
(BROCOLI, CAROTTES, CHOU-FLEUR)
POIS-CHICHE BIO À LA BOLOGNAISE

FRUIT

4

SOUPE MINISTRONE
OMELETTE DE POMMES DE TERRE
SALADE VERTE, TOMATE ET MAÏS

FRUIT

5

RIZ BIO À LA TOMATE FRAÎCHE
POISSON DU JOUR AU FOUR
(SELON ARRIVAGE)

SALADE VERTE ET OLIVES

FRUIT

6

MIJOTÉ DE LENTILLES
POULET RÔTI AU THYM
SALADE VERTE ET CAROTTES RAPÉES
YAOURT COOPÉRATIVA OLOT

9

JOUR SANS VIANDE
POMMES DE TERRE GRATINÉES
FALAFEL DE LÉGUMINEUSES (POIS-CHICHE)
SALADE VERTE ET CHOU ROUGE
FRUIT BIO

10

SOUPE DE DITALINI BIO
CABILLAUD AU FOUR À LA TOMATE
RATATOUILLE
FRUIT

11

RIZ CANTONNAIS BIO
(PETIT-POIS, MAÏS, JAMBON CUIT)
OMELETTE AU THON
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT BIO

12

MARCHÉ DE PUEBLA (MEXIQUE)
VELOUTÉ D'ELOTE
(MAÏS, OIGNONS, POMMES DE TERRE)
POULET AU FOUR STYLE JALISCO
POMMES DE TERRE SAUTÉES
FRUIT

13

HARICOTS BLANCS AUX LÉGUMES
MIJOTÉ DE DINDE
RATATOUILLE
YAOURT COOPÉRATIVA OLOT

16

ESCUDELLA (POT-AU FEU CATALAN)
AUX PÂTES ET POIS-CHICHE
BUTIFARRA (SAUCISSE DE PORC) AU FOUR
SALADE COMPOSÉE (SALADE VERTE,
CAROTTES, JAMBON, GERMES DE HARICOT ET
TOMATES CHERRY)
FRUIT

17

RIZ À LA TOMATE
OMELETTE DE POMMES DE TERRE ET OIGNONS
SALADE VERTE ET CAROTTES RAPÉES
FRUIT

18

HARICOTS VERTS AVEC JAMBON
MIJOTÉ DE LENTILLES ET RIZ COMPLET
YAOURT COOPÉRATIVA OLOT

19

VELOUTÉ DE LÉGUMINEUSES
FILET DE POULET PANÉ
SALADE DE TOMATES, MAÏS ET OLIVES
FRUIT BIO

20

PÂTES TORSADÉES AU PESTO
COLIN À LA SAUCE VERTE
SALADE COMPOSÉE DE SALADE VERTE,
AVOCATS ET THON
FRUIT DE SAISON

23

CHOU-FLEUR AUX POMMES DE TERRE
POULET AU FOUR
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT

24

MACARRONS À LA CRÈME
CHILI DE HARICOTS ROUGES ET DE PROTÉINES
DE LÉGUMINEUSES
SALADE VERTE ET TOMATES
FRUIT BIO

25

RIZ THAI
ANCHOIS À L'ANDALOUSE
SALADE VERTE ET TOMATE
FRUIT

26

LENTILLES BIO AUX LÉGUMES (HARICOTS
VERTS, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS)
OMELETTE AUX COURGETTES
SALADE VERTE ET CHOU ROUGE
FRUIT BIO

27

VELOUTÉ DE LÉGUMES
MIJOTÉ DE POMMES DE TERRES ET SEICHE
PETITS-POIS
YAOURT COOPÉRATIVA OLOT

30

FÉRIÉ

31

FÉRIÉ



FISH
REVOLUTION



NOTRE PAIN EST PRODUIT DANS UN FOUR À PAIN LOCAL. LES LENTILLES, HARICOTS, POIS-CHICHE ET LE RIZ SONT DE PROVENANCE LOCALE DE PROXIMITÉ. LES LÉGUMES COMME LES COURGETTES, LES OIGNONS, LES TOMATES, LES 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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLONESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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.

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA
ROUGAIL DE SALSITXES AMB PURÉ DE
TOMÀQUET I ESPÈCIES
XAMPINYONS
FRUITA (ECOLÒGIC)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
CIGRONS (ECOLÒGIC) A LA BOLONYESA
FRUITA

4

SOPA MINISTRONE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
NATURAL
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTÍS DE PATATA GRATINAT
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA (ECOLÒGIC)

10

SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC)
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
SAMFAINA
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC) (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL YORK)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
RATATOUILLE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

16

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
BOTIFARRA AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, PERNIL,
BROTS DE MONGETES I TOMACA CHERRY
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

19

CREMA DE LLEGUMS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

ESPIRALS AMB PESTO
LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA D' ENCIAM, ALVOCAT I TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
COUS COUS
FRUITA

24

MACARRONS A LA CREMA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

ARRÒS THAI
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
(MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA (ECOLÒGIC)

27

CREMA DE VERDURES
PATATES GUISADES AMB SÍPIA
PÈSOLS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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

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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm



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
Rèpolo
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.