

# ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## Mai - 2026 DIVENDRES

1

2

3

4

1

FÉRIÉ



FISH  
REVOLUTION

4

VELOUTÉ DE COURGETTES FRAÎCHES  
AVEC DES CROÛTONS  
STEAK HACHÉ (VIANDE MIXTE) AU FOUR  
FRITES DELUXE  
FRUIT

5

**JOUR SANS VIANDE**  
VERMICELLES AUX LÉGUMES  
MIJOTÉ DE POIS-CHICHE  
AVEC DES OEUFS DURS  
FRUIT BIO

6

RIZ BIO À LA TOMATE FRAÎCHE  
CABILLAUD AU FOUR  
SALADE VERTE ET BETTERAVE  
FRUIT

7

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE  
CUISSÉS DE POULET EN SAUCE  
SALADE VERTE DE JEUNES POUSSÉS  
FRUIT BIO

8

MIJOTÉ DE LENTILLES AUX LÉGUMES  
OMELETTE AUX COURGETTES  
SALADE VERTE ET MAÏS  
YAOURT



11

"SUCCOTASH" DE MAÏS, COURGETTES  
ET PETITS-POIS  
ÉCHINE DE PORC AU FOUR  
PURÉE DE POMMES DE TERRE  
FRUIT BIO

12

**JOUR SANS VIANDE**  
RIZ THAI (AUX PETITS LÉGUMES ET SOJA)  
FALAFEL DE LEGUMINEUSES (POIS-CHICHE)  
SALADE COMPOSÉE  
FRUIT

13

VELOUTÉ DE LÉGUMES  
OMELETTE AUX POMMES DE TERRE  
SALADE DE JEUNES POUSSÉS  
YAOURT

14

PÂTES TORSADÉES COMPLÈTES À LA  
NAPOLITAINE AVEC DES OLIVES NOIRES  
POISSON DU JOUR AU FOUR  
(SELON ARRIVAGE)  
SALADE VERTE, TOMATES ET MAÏS  
FRUIT BIO

15

HARICOTS BLANCS AUX LÉGUMES  
POULET RÔTI STYLE CAJUN  
SALADE VERTE  
FRUIT



18

RIZ BIO BLANC À LA TOMATE ET BASILIC  
MIJOTÉ DE POMMES DE TERRE ET DE SEICHE  
PETITS-POIS ET CAROTTES EN CUBE  
FRUIT

19

SALADE CAMPAGNARDE  
POULET À L'AÏL  
SEMOULE DE BLÉ  
FRUIT BIO

20

**JOUR SANS VIANDE**  
HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE  
POIS-CHICHE ET  
SAUTÉ DE DINDE AUX LÉGUMES  
FRUIT

21

**MARCHÉ DE LA RUE LINJIANG (TAIWAN)**  
SOUPE TAIWANAISE  
LU ROU FAN (MIJOTÉ DE PORC TAIWANAIS)  
RIZ COMPLET  
FRUIT BIO

22

SALADE DE HARICOTS BLANCS  
OMELETTE DE POMMES DE TERRE  
SALADE VERTE ET ASPERGES  
YAOURT AVEC TOPPING



25

MACARRONS COMPLETS  
À LA TOMATE ET AU FROMAGE  
COLIN AU FOUR (HUILE ET PAPRIKA)  
SALADE VERTE ET CONCOMBRE  
FRUIT BIO

26

GRATIN DE BROCOLIS  
POULET AU CITRON  
POMMES DE TERRE AU FOUR  
FRUIT

27

**JOUR SANS VIANDE**  
LENTILLES BIO ET POIREAUX FRITS AVEC DU  
VINAIGRE BALSAMIQUE  
FISHFOCACCIA MÉDITERRANÉENNE  
SALADE VERTE, OLIVES ET MAÏS  
YAOURT

28

RIZ CANTONNAIS  
(AVEC PETITS-POIS, MAÏS ET CAROTTES)  
OMELETTE AU JAMBON CUIT  
SALADE DE TOMATES, CONCOMBRES ET MAÏS  
FRUIT BIO

29

VELOUTÉ DE POIREAUX ET DE COURGETTES  
BOULETTES DE VIANDE AUX CHAMPIGNONS  
POMMES DE TERRE SAUTÉES  
FRUIT



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

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

**MEATLESS DAY**  
FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR  
FRUITA (ECOLÒGIC)

6

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET NATURAL  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

8

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO, CARABASSA I PÈSOLS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

**MEATLESS DAY**  
ARRÒS THAI (AMB VERDURETES I SOJA)  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA VARIADA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA AMB BROS  
IOGURT

14

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

15

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
PATATES GUIADES AMB SÍPIA  
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS  
FRUITA

19

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
COUS COUS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

**MEATLESS DAY**  
MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA (ECOLÒGIC)

22

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT AMB TOPPINGS

25

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA (ECOLÒGIC)

26

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

**MEATLESS DAY**  
LLENTIES (ECOLÒGIC) I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
PATATES A DAUS  
FRUITA



**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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

**MEATLESS DAY**  
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS  
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL  
BACALAO A LA LLAUNA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

**MEATLESS DAY**  
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA  
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
COUS COUS  
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

**MEATLESS DAY**  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
YOGURT CON TOPPING

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

**MEATLESS DAY**  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
PATATAS DADO  
FRUTA



**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)

  
**Scolarest**

NOTES:

### 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

