COL · LEGI PUREZA DE MARIA SANT CUGAT

Novembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES SAMFAINA FRUITA	**3** FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA VEGETAL AMANIDA MIXTA FRUITA	**4** LLENTIES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT ALBERGÍNIA AL FORN IOGURT	**5** ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA FILET DE LLUÇ AMB SALSA I VERDURES AMANIDA MIXTA FRUITA	**6** MONGETA TENDRA AMB PATATES MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
9 ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURES GUISAT DE PATATES AMB SÍPIA ALBERGÍNIA A LA PLANXA FRUITA	**10** LLENTIES ESTOFADES TRUITA A LA FRANCESA SAMFAINA FRUITA	**11** CREMA DE CARBASSA CARN D´OLLA AMB CIGRONS, PERNILETS DE POLLASTRE I PASTANAGA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT	**12** PURÉ DE VERDURES ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA	**13** ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT FAJITES (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I CEBA) AMANIDA MIXTA FRUITA
16 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA OUS REMENATS AMANIDA VERDA FRUITA	**17** SOPA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**18** PATATES GUISADES AMB VERDURES CIGRONS AMB VERDURES IOGURT	**19** MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA	**20** LLENTIES ESTOFADES ALETES DE POLLASTRE A L'ALL PATATES FREGIDES FRUITA
23 CREMA DE CARBASSÓ TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET A DAUS FRUITA	**24** MONGETA TENDRA SALTADA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES AMANIDA FRUITA	**25** ESCUDELLA AMB GALETS CARN D´OLLA AMB CIGRONS, PERNILETS DE POLLASTRE I PASTANAGA IOGURT	**26** ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA AMANIDA FRUITA	**27** LLENTIES ESTOFADES PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA XAMPINYONS FRUITA
30 CREMA DE CARBASSA TRUITA DE PATATES SAMFAINA FRUITA				

Seral

NOTES*: *Llegenda*: *Kcal.*: *Kilocalories (Energia)* / *P: Proteïnes* / *H: Hidrats de Carboni* / *L: Lípids* / *G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. 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.



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	Tomàquet
Carbassó	verda	Pastanaga
Ceba	Enciam	
Coliflor	Nap	
Espinacs	Cogombre	

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.

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.

COLEGIO PUREZA DE MARIA SANT CUGAT

Novembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **CREMA DE CALABAZA** *CREMA DE CARBASSA* **TORTILLA DE PATATAS** *TRUITA DE PATATES* **PISTO** *SAMFAINA* **FRUTA** *FRUITA*	**3** **FIDEOS A LA CAZUELA** *FIDEUS A LA CASSOLA* **HAMBURGUESA VEGETAL** *HAMBURGUESA VEGETAL* **ENSALADA MIXTA** *AMANIDA MIXTA* **FRUTA** *FRUITA*	**4** **LENTEJAS CON VERDURAS** *LLENTIES AMB VERDURES* **POLLO ASADO** *POLLASTRE ROSTIT* **BERENJENAS ASADAS** *ALBERGÍNIA AL FORN* **YOGUR** *IOGURT*	**5** **ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Y CEBOLLA** *ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA* **FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS** *FILET DE LLUÇ AMB SALSA I VERDURES* **ENSALADA MIXTA** *AMANIDA MIXTA* **FRUTA** *FRUITA*	**6** **JUDÍAS VERDES CON PATATAS** *MONGETA TENDRA AMB PATATES* **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA** *MANDONGUILLES A LA JARDINERA* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET* **FRUTA** *FRUITA*
9 **ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS** *ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURES* **GUISO DE PATATAS CON CHOCOS** *GUISAT DE PATATES AMB SÍPIA* **BERENJENA A LA PLANCHA** *ALBERGÍNIA A LA PLANXA* **FRUTA** *FRUITA*	**10** **LENTEJAS ESTOFADAS** *LLENTIES ESTOFADES* **TORTILLA FRANCESA** *TRUITA A LA FRANCESA* **PISTO** *SAMFAINA* **FRUTA** *FRUITA*	**11** **CREMA DE CALABAZA** *CREMA DE CARBASSA* **"CARN D´OLLA" CON GARBANZOS, JAMONCITOS DE POLLO Y ZANAHORIA** *CARN D´OLLA AMB CIGRONS, PERNILETS DE POLLASTRE I PASTANAGA* **ENSALADA DE TOMATE** *AMANIDA DE TOMÀQUET* **YOGUR** *IOGURT*	**12** **PURÉ DE VERDURAS** *PURÉ DE VERDURES* **ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO** *ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT* **ENSALADA DE REMOLACHA** *AMANIDA DE REMOLATXA* **FRUTA** *FRUITA*	**13** **ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA** *ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT* **FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)** *FAJITES (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I CEBA)* **ENSALADA MIXTA** *AMANIDA MIXTA* **FRUTA** *FRUITA*
16 **ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA** *ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA* **HUEVOS REVUELTOS** *OUS REMENATS* **ENSALADA VERDE** *AMANIDA VERDA* **FRUTA** *FRUITA*	**17** **SOPA DE VERDURAS** *SOPA DE VERDURES* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET* **FRUTA** *FRUITA*	**18** **PATATAS GUISADAS CON VERDURAS** *PATATES GUISADES AMB VERDURES* **GARBANZOS CON VERDURAS** *CIGRONS AMB VERDURES* **YOGUR** *IOGURT*	**19** **MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS** *MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES* **FILETE DE BACALAO AL HORNO** *FILET DE BACALLÀ AL FORN* **ENSALADA MIXTA** *AMANIDA MIXTA* **FRUTA** *FRUITA*	**20** **LENTEJAS ESTOFADAS** *LLENTIES ESTOFADES* **ALITAS DE POLLO AL AJILLO** *ALETES DE POLLASTRE A L'ALL* **PATATAS FRITAS** *PATATES FREGIDES* **FRUTA** *FRUITA*
23 **CREMA DE CALABACÍN** *CREMA DE CARBASSÓ* **TORTILLA FRANCESA** *TRUITA A LA FRANCESA* **TOMATE EN DADOS** *TOMÀQUET A DAUS* **FRUTA** *FRUITA*	**24** **JUDÍAS VERDES REHOGADAS** *MONGETA TENDRA SALTADA* **ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS** *ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES* **ENSALADA** *AMANIDA* **FRUTA** *FRUITA*	**25** **ESCUDELLA DE GALETS** *ESCUDELLA AMB GALETS* **"CARN D´OLLA" CON GARBANZOS, JAMONCITOS DE POLLO Y ZANAHORIA** *CARN D´OLLA AMB CIGRONS, PERNILETS DE POLLASTRE I PASTANAGA* **YOGUR** *IOGURT*	**26** **ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA** *ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT* **CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)** *TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA (ENFARINAT I FREGIT)* **ENSALADA** *AMANIDA* **FRUTA** *FRUITA*	**27** **LENTEJAS ESTOFADAS** *LLENTIES ESTOFADES* **JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN** *PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA* **CHAMPIÑONES** *XAMPINYONS* **FRUTA** *FRUITA*
30 **CREMA DE CALABAZA** *CREMA DE CARBASSA* **TORTILLA DE PATATAS** *TRUITA DE PATATES* **PISTO** *SAMFAINA* **FRUTA** *FRUITA*				

Seral

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 531 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 8 ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados*** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. 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.



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.