

# COL. SAGRADO CORAZON

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 865 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

**MONGETES BLANQUES AMB SOBRASADA**  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA  
**SAN JACOBO**  
SAN JACOBO  
**ENCIAM I BROTS**  
LECHUGA Y BROTES  
**IOGURT**  
YOGUR

2 622 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

**CREMA DE VERDURES**  
CREMA DE VERDURAS  
**GUISAT DE PILOTES**  
ESCALDUMS DE PILOTES  
**TUMBET**  
TUMBET  
**FRUITA**  
FRUTA

3 581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

**ESCUDELLA**  
SOPA DE COCIDO  
**BULLIT**  
BULLIT  
**COL**  
REPOLLO  
**FRUITA**  
FRUTA

4 674 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
ARROZ CON TOMATE  
**ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES**  
ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS  
**TOMÀQUET I BLAT DE MORO**  
TOMATE Y MAÍZ  
**FRUITA**  
FRUTA

7 894 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 13

**MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA**  
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
**LLONGANISSES AL FORN**  
LONGANIZAS AL HORNO  
**ENCIAM I CEBA**  
LECHUGA Y CEBOLLA  
**FRUITA**  
FRUTA

8 644 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 31 G.: 6

**LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA**  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
**POLLASTRE A LA CAÇADORA**  
POLLO A LA CAZADORA  
**ENCIAM I PEBROT VERMELL**  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
**FRUITA**  
FRUTA

9 768 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

**ARRÒS A LA CUBANA**  
ARROZ A LA CUBANA  
**FILET DE LLUÇ AL FORN**  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
**AMANIDA MIXTA**  
ENSALADA MIXTA  
**FRUITA**  
FRUTA

10 584 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

**SOPA DE FIDEUS**  
SOPA DE FIDEOS  
**TRUITA DE PATATES**  
TORTILLA DE PATATA  
**AMANIDA MIXTA**  
ENSALADA MIXTA  
**FRUITA**  
FRUTA

11 633 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 51 G.: 9

**CREMA DE VERDURES**  
CREMA DE VERDURAS  
**CROQUETES DE BACALLÀ**  
CROQUETAS DE BACALAO  
**AMANIDA IL LUSTRADA**  
ENSALADA ILUSTRADA  
**IOGURT**  
YOGUR

14 497 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

**BULLIT DE PATATA I MONGETA**  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
**FILET DE LLUÇ AL FORN**  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
**BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA**  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
**FRUITA**  
FRUTA

15 736 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

**MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS  
**HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARAMEL-LITZADA**  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
**AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES**  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
**IOGURT**  
YOGUR

16 761 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

**ARRÒS TRES DELÍCIES**  
ARROZ TRES DELICIAS  
**SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA**  
SALMÓN CON SALSÀ MEDITERRANEA  
**FRUITA**  
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 775 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

**LLENTIES GUISADES AMB VERDURES**  
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS  
**CROQUETES DE PERNIL**  
CROQUETAS DE JAMÓN  
**BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA**  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
**FRUITA**  
FRUTA

29 814 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 11

**LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA**  
LAZOS CON SALSÀ CARBONARA  
**TRUITA DE PATATES**  
TORTILLA DE PATATA  
**TOMÀQUET I BLAT DE MORO**  
TOMATE Y MAÍZ  
**FRUITA**  
FRUTA

30 557 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 53 G.: 15

**STOP FOOD WASTE**  
**CREMA DE VERDURES**  
CREMA DE VERDURAS  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA**  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
**AMANIDA VERDA**  
ENSALADA VERDE  
**FRUITA**  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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 inclouen **PA BLANC I INTEGRAL**, i la beguda serà **AIGUA**.



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

## Temporada PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.

- ### FRUITES
- Albercoc
  - Figaflor
  - Círrera
  - Pruna
  - Figa
  - Llimona
  - Préssec
  - Meló
  - Nectarina
  - Nespra
  - Préssec pla
  - Pera
  - Síndria

- ### VERDURES I HORTALISSES
- Bledes
  - All
  - Albergínia
  - Bròquil
  - Carbassó
  - Ceba
  - Espàrrec verd
  - Espinacs
  - Pèsols
  - Faves
  - Mongeta tendra
  - Enciam
  - Patata
  - Cogombre
  - Pebrot
  - Porro
  - Rave
  - 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

### NOTES:

**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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.