

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 724 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

4 880 Kcal. P.: 18 HC.: 25 L.: 53 G.: 16

GUISAT DE MONGETES VERMELLES
POTAJE DE JUDÍAS PINTAS
LLONGANISSES AL FORN
LONGANIZAS AL HORNO
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
IOGURT
YOGUR

5 578 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUITA
FRUTA

6 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

7 771 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

PASTA AMB TOMÀQUET
PASTA CON TOMATE
POLLASTRE AL FORN
POLLO AL HORNO
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

10 636 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 7

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

11 684 Kcal. P.: 16 HC.: 20 L.: 63 G.: 20

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
IOGURT
YOGUR

12 880 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
POLLASTRE A LA JARDINERA
POLLO A LA JARDINERA
FRUITA
FRUTA

13 616 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 24 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
MONGETES TENDRES
JUDÍAS VERDES
FRUITA
FRUTA

14 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
POLLO ASADO CON SALSÀ BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

17 672 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 51 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

18 692 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE CÚRCUMA
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSÀ DE CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

19 725 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES
ARROZ TRES DELICIAS
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB CÚRCUMA I CARBASSÀ DOLÇA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUITA
FRUTA

20 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

21 780 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

FIDEUS DE ROTER
FIDEOS DE ROTER
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
IOGURT
YOGUR

24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUITA
FRUTA

25 702 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

26 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

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**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: 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
Repollo
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.

NOTES: