

COL. SAGRADO CORAZON

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	836 Kcal. P.: 6 HC.: 53 L.: 39 G.: 6	3	753 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5	4	713 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5	5	543 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 16	6	537 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 7
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SAN JACOBO SAN JACOBO PATATES A DAUS PATATAS DADO FRUITA FRUITA		LLENTIES GUISADES AMB VERDURES LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETES DE PERNIL CROQUETAS DE JAMÓN TOMÀQUET I PASTANAGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUITA FRUITA		ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUITA		TRAMPO MALLORQUÍ TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES IOGURT YOGUR		CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA POLLASTRE A LA PLANXA AMB UN PUNT DE CURRI POLLO A LA PLANCHA CON TOQUE DE CURRY COUS COUS COUS COUS FRUITA FRUITA	
9	716 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15	10	562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9	11	681 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6	12	769 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6	13	696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11
AMANIDA DE PATATES ENSALADA DE PATATAS FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA AMANIDA VERDA ENSALADA VERDE FRUITA FRUITA		VICHYSOISE VICHYSOISE TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA ENCIAM I BLAT DE MORO LECHUGA Y MAÍZ FRUITA FRUITA		MACARRONS A LA ITALIANA MACARRONES A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUITA		RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES PAELLA DE VERDURAS SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO" SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO FLAM FLAN		CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA POLLO ASADO CON TOMILLO AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUITA FRUITA	
16	703 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7	17	679 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 24 G.: 4	18	647 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 53 G.: 9	19	842 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 44 G.: 10	20	697 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 12
ARRÒS BRUT AMB VERDURES ARROZ BRUT CON VERDURAS TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA ENCIAM LECHUGA FRUITA FRUITA		AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) LLUC ARREBOSSAT MERLUZA REBOZADA TUMBET TUMBET FRUITA FRUITA		CREMA DE CARBASSA CREMA DE CALABAZA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT SAN JACOBO DE PAVO ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUITA		CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN POLLASTRE AL FORN POLLO AL HORNO ENCIAM I CEBA LECHUGA Y CEBOLLA FRUITA FRUITA		MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA COMPLETA HAMBURGUESA COMPLETA FLAM FLAN	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES

Albercoc
Figafior
Cirera
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.