

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

681 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

666 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

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

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO ADOBAT
ABADEJO EN ADOBO
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
IOGURT
YOGUR

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

696 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 58 G.: 16

723 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 32 G.: 7

527 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 18 G.: 3

536 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 36 G.: 10

640 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 31 G.: 7

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
LLONGANISSES AL FORN
LONGANIZAS AL HORNO
AMANIDA PANZANELLA
ENSALADA PANZANELLA
FRUITA
FRUTA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTÀ ESTOFADES A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTÀ ESTOFADES A LA JARDINERA
FRUITA
FRUTA

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA CASTELLANA
SOPA CASTELLANA
POLLASTRE EN ESCABETX
POLLO EN ESCABECHE
"PISTO MANCHEGO"
PISTO
IOGURT
YOGUR

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
FREGIT MALLORQUÍ
FRITO MALLORQUIN
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

605 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8

571 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

825 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

PAELLA AMB VERDURES
PAELLA DE VERDURAS
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
POLLO AL HORNO CON SALSÀ GRIEGA
ENCIAM I REMOLATXA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUITA
FRUTA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MINESTRA DE VERDURES
MENESTRA DE VERDURAS
FRUITA
FRUTA

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES I VEDELLA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
COL
REPOLLO
FRUITA
FRUTA

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA,
PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
FIDEUA CON VERDURITAS
GUISAT DE PILOTES
ESCALDUMS DE PILOTES
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
IOGURT
YOGUR

849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

822 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 8

535 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE
ALBACHACA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I
OLI DE JULIVERT
SALMÓN SOBRE GUISO DE VERDURAS ATOMATADAS
Y ACEITE DE PEREJIL
FRUITA
FRUTA

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASADA
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS DE JAMÓN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUITA
FRUTA

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES
PURÉ DE PATATAS
FRUITA
FRUTA

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
IOGURT
YOGUR

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
TOMATE Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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

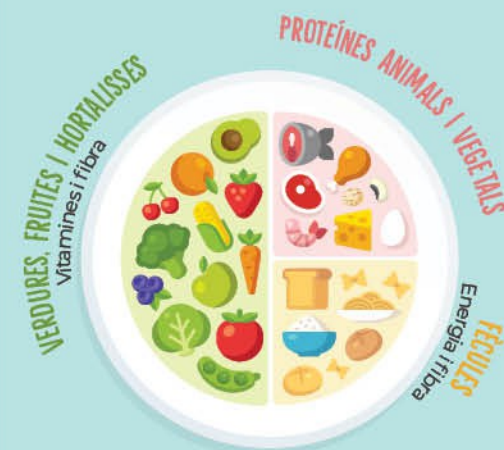
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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: