

COL. SAGRADO CORAZON

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB JARDINERA
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

6

568 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUITA
FRUTA

7

566 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 8

ARRÒS A LA NAPOLITANA
ARROZ A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
IYGURT
YOGUR

8

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

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

9

710 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
FRUITA
FRUTA

ESPAGUETIS GRATINATS
ESPAGUETIS GRATINADOS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA
ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

12

876 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

AMANIDA DE PASTA
ENSALADA DE PASTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA I PASTANAGA
PATATA Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

13

708 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 20 G.: 4

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
LLUÇ A LA MALLORQUINA
MERLUZA A LA MALLORQUINA
FLAM
FLAN

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
SAN JACOBO DE PAVO
AMANIDA DE BLAT DE MORO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUITA
FRUTA

15

626 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO ADOBAT
ABADEJO EN ADOBO
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUITA
FRUTA

16

525 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

19

877 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 12

PASTA "ALLA NORMA"
PASTA "ALLA NORMA"
GUISAT DE PILOTES
ESCALDUMS DE PILOTES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

20

555 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
IYGURT
YOGUR

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓ AMB TARONJA
SALMÓN A LA NARANJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUITA
FRUTA

23

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT
ROJO, PEBROT VERD
TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA,
PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE
SAN JACOBO
SAN JACOBO
FRUITA
FRUTA

26

738 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

PAELLA AMB VERDURES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACIÑ
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

27

572 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUITA
FRUTA

28

504 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

VICHYSOISE
VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATES A DAUS
PATATAS DADO
FRUITA
FRUTA

29

786 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FLAM
FLAN

30

619 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACIÑ
CRESTES
EMPANADILLAS
AMANIDA OLIVIER
ENSALADILLA OLIVIER
FRUITA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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.



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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...

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.