

COL. SAGRADO CORAZON

Setembre - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				10		11		12	
				709 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 11		546 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 7		707 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7	
				AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATA AL FORN PATATA ASADA FRUITA FRUTA		CREMA DE CARBASSÓ CREMA DE CALABACÍN FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMÀQUET I BLAT DE MORO TOMATE Y MAÍZ FRUITA FRUTA		ARRÒS BRUT AMB VERDURES ARROZ BRUT CON VERDURAS TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA	
				17		18		19	
				583 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 54 G.: 16		678 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 6		638 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 34 G.: 8	
				CREMA DE COLIFLOR CREMA DE COLIFLOR FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA AL FORN PATATA ASADA FRUITA FRUTA		AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) LLUÇ A LA MALLORQUINA MERLUZA A LA MALLORQUINA ENCIAM LECHUGA IOGURT YOGUR		GUISAT DE LLENTIES POTAJE DE LENTEJAS POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA POLLO ASADO CON TOMILLO ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA	
15		16							
994 Kcal. P.: 6 HC.: 42 L.: 49 G.: 8		800 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 51 G.: 14							
ARRÒS A LA CUBANA ARROZ A LA CUBANA SAN JACOBO SAN JACOBO AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUITA FRUTA		CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA LLONGANISSES AL FORN LONGANIZAS AL HORNO ENCIAM I BLAT DE MORO LECHUGA Y MAÍZ FRUITA FRUTA							
				24		25		26	
				679 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 16		784 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7		663 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 5	
				SOPA D'ESTELS SOPA DE ESTRELLAS CINTA DE LLOM A LA PLANXA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA MINESTRA DE VERDURES MENESTRA DE VERDURAS FRUITA FRUTA		AMANIDA DE PASTA ENSALADA DE PASTA POLLASTRE A LA TARONJA POLLO A LA NARANJA TOMÀQUET I PASTANAGA TOMATE Y ZANAHORIA FLAM FLAN		LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILET D'ABADEJO ENFARINAT FILETE DE ABADEJO ENHARINADO AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUITA FRUTA	
22		23							
594 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 4		505 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 11							
MACARRONS AMB TOMÀQUET MACARRONES CON TOMATE FILET DE LLUÇ AL FORN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENCIAM LECHUGA FRUITA FRUTA		CREMA DE PASTANAGUES I PORROS CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CANELONS MIXTES CANELONES MIXTOS FRUITA FRUTA							
29		30							
542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14		692 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8							
CREMA DE VERDURES CREMA DE VERDURAS GUISAT DE PILOTES ESCALDUMS DE PILOTES FRUITA FRUTA		GUISAT DE MONGETES BLANQUES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TRUITA DE CARBASSÓ TORTILLA DE CALABACÍN AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA							

aprende
acomersano.org



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.