

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

768 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

TALLARINES AMB VERDURES A L'ESTIL THAI
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI

MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

ENCIAM I REMOLATXA
LECHUGA Y REMOLACHA

IOGURT
YOGUR

6

770 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS

AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA

FRUITA
FRUTA

7

730 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I
PASTANAGA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)

SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS

AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

8

543 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO

PATATES "A LO POBRE"
PATATAS A LO POBRE

FRUITA
FRUTA

11

766 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
FILETE DE ABADJEJO A LA ANDALUZA

ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

12

561 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 29 G.: 5

AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)

AMANIDA MEDITERRÀNIA
ENSALADA MEDITERRANEA

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA

CÍTRICS DE LA TERRETA
CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

676 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA

FRUITA
FRUTA

14

523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO

BULLIT
BULLIT

FRUITA
FRUTA

15

577 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 14

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO

ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

18

654 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 16

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LETRAS

LLONGANISSES AL FORN
LONGANIZAS AL HORNO

AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA

FRUITA
FRUTA

19

658 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS

TRUITA DE TONYINA
TORTILLA DE ATÚN

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I TONYINA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

FRUITA
FRUTA

20

809 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO

FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
FILETE DE ABADJEJO A LA ROMANA

AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

21

573 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 56 G.: 19

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

LLOM DE PORC AL FORN
LOMO DE CERDO AL HORNO

AMANIDA D'ENCIAM I POMA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA

IOGURT
YOGUR

22

693 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARRÓS (INTEGRAL) NAPOLITANA
ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA

MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE
VERDURES

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE
VERDURAS

FRUITA
FRUTA

25

703 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARRÓS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
POLLO ASADO CON TOMILLO

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA

FRUITA
FRUTA

26

648 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

MACARRONS A LA BOLONYESA
MACARRONES A LA BOLONYESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)

ABADEJO AL FORN
ABADJEJO AL HORNO

ENCIAM I BROS DE MONGETES
LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUITA
FRUTA

27

756 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 44 G.: 7

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
SAN JACOBO DE PAVO

ENCIAM
LECHUGA

FRUITA
FRUTA

28

597 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 6

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGE

HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO

PATATA AL FORN
PATATA ASADA

FRUITA
FRUTA

29

523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO

BULLIT
BULLIT

FRUITA
FRUTA

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercort
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



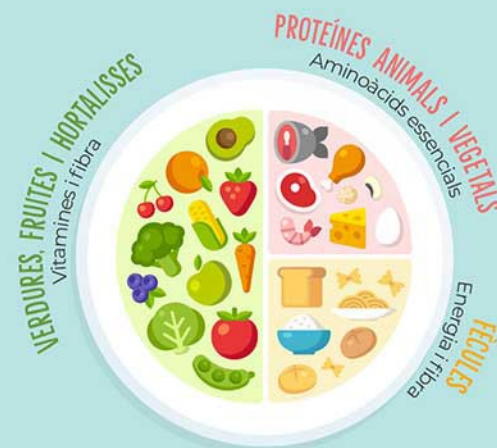
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.