

COL. SAGRADO CORAZON

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

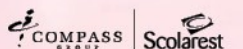
DIVENDRES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

26

27

28

29

30

557 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

CREMA DE BRÒQUIL
CREMA DE BRÒCOLI
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUITA
FRUTA

727 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I
VINAGRETA DE PEBROTS
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE
VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

640 Kcal. P.: 21 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS
ESTOFAT DE GALL DINDI
ESTOFADO DE PAVO
FRUITA
FRUTA

862 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

PASTA AMB TOMÀQUET
PASTA CON TOMATE
POLLASTRE AMB LLIMONA
POLLO AL LIMÓN
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

823 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 12

MERCAT DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA CARBONARA
PASTA A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
POLLO ASADO
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUITA
FRUTA

758 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
ARROZ A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILET DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

638 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLASTRE ROSTIT
POLLO ASADO
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

854 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
SALSITXES AL FORN
SALCHICHAS AL HORNO
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
FRUITA
FRUTA

630 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

MACARRONS A LA BOLONYESA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILET DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

424 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 5

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
FILET DE BACALAO AL HORNO
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

591 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

PASTA AMB TOMÀQUET
PASTA CON TOMATE
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
MINESTRA DE VERDURES
MENESTRA DE VERDURAS
FRUITA
FRUTA

780 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB PORC
ARROZ BRUT CON CERDO
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUITA
FRUTA

925 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 44 G.: 12

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I
PASTANAGA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
NATILLES
NATILLAS

712 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 32 G.: 7

LLENTIES AMB JARDINERA
LENTEJAS A LA JARDINERA
LLOM DE SAXÒNIA ROSTIT AMB PINYA
LOMO DE SAXONIA ASADO CON PIÑA
AMANIDA AMB BROTS
ENSALADA CON BROTES
FRUITA
FRUTA

609 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA AL FORN
PATATA ASADA
FLAM
FLAN

835 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

LLENTIES AMB CARBASSÓ
LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETES DE PERNIL
CROQUETAS DE JAMÓN
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
NATILLES
NATILLAS

521 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 25 G.: 8

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
IOGURT
YOGUR

503 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
SOPA DE FIDEOS
POLLASTRE A LA MEL
POLLO A LA MIEL
XAMPINYONS
CHAMPINONES
FRUITA
FRUTA

714 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES
ARROZ TRES DELICIAS
FREGIT MALLORQUÍ
FRITO MALLORQUIN
FRUITA
FRUTA

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT)
ESPIRALES A LA ITALIANA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

551 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

CREMA DE COLIFLOR
CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
FRUITA
FRUTA

614 Kcal. P.: 6 HC.: 43 L.: 48 G.: 8

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

SAN JACOBO
SAN JACOBO
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**.

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...

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.