

COL. SAGRADO CORAZON

DILLUNS

1 441 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 5

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

8 FESTIVO

15 547 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 7

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓ AL FORN
SALMÓN AL HORNO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

DIMARTS

2 761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

9 665 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
SAN JACOBO DE PAVO
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

16 625 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 31 G.: 6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
POLLO EN SALSA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

DIMECRES

3 570 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

SOPA D'AU AMB PASTA
SOPA DE AVE CON PASTA
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

10 659 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

17 755 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 COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

DIJOUS

4 909 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 14

MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
LLOM DE PORC AL FORN
LOMO DE CERDO AL HORNO
MINESTRA DE VERDURES
MENESTRA DE VERDURAS
NATILLES
NATILLAS

11 655 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 6

MACARRONS NAPOLITANA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
ENCIAM I CEB
LECHUGA Y CEBOLLA
FLAM
FLAN

18 733 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

ESPAQUETIS SALTEJATS
ESPAGUETIS SALTEADOS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA MIXTA
ENSALADA MIXTA
IOGURT
YOGUR

Desembre - 2025

DIVENDRES

5 647 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE
POLLASTRE A LA TARONJA
POLLO A LA NARANJA
FRUITA
FRUTA

12 652 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

SOPA DE PEIX
SOPA DE PESCADO
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUITA
FRUTA

19 584 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
SOPA DE NAVIDAD
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUITA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTES: Llegend: 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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
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
Rèpolo
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.