

COL. SAGRADO CORAZON

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 844 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 12 ESPAGUETIS A LA CARBONARA ESPAGUETIS A LA CARBONARA POLLASTRE ROSTIT POLLO ASADO TOMÀQUET I PASTANAGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUITA FRUTA	3 591 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA	4 581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6 ESCUDELLA SOPA DE COCIDO BULLIT BULLIT COL REPOLLO FRUITA FRUTA	5 754 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 9 ARRÒS A LA CUBANA ARROZ A LA CUBANA ABADEJO A LA BILBAÍNA ABADEJO A LA BILBAÍNA AMANIDA VARIADA ENSALADA VARIADA IOGURT YOGUR	6 813 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 43 G.: 7 GUISAT DE MONGETES BLANQUES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT SAN JACOBO DE PAVO ENCIAM I BLAT DE MORO LECHUGA Y MAÍZ FRUITA FRUTA
9 552 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 29 G.: 4 LLENTIES ESTOFADES LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL FORN ABADEJO AL HORNO TOMÀQUET I BLAT DE MORO TOMATE Y MAÍZ FRUITA FRUTA	10 795 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 14 ARRÒS CANTONÈS ARROZ CANTONÈS SALSITXES AL FORN SALCHICHAS AL HORNO FRUITA FRUTA	11 539 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 11 CREMA DE COLIFLOR CREMA DE COLIFLOR POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENCIAM I BROTS LECHUGA Y BROTES FRUITA FRUTA	12 740 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 8 MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES PASTA AMB TOMÀQUET PASTA CON TOMATE HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE NATILLES NATILLAS	13 742 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 16 CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CINTA DE LLOM AMB ALLADA CINTA DE LOMO AL AJILLO TRAMPO MALLORQUÍ TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO FRUITA FRUTA
16 881 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 6 ARRÒS A LA CUBANA ARROZ A LA CUBANA GALL DINDI AL FORN PAVO AL HORNO ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA FRUITA FRUTA	17 768 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 6 CIGRONS AMB VERDURES GARBANZOS CON VERDURAS SALMÓ AL FORN SALMÓN AL HORNO AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA	18 747 Kcal. P.: 8 HC.: 52 L.: 37 G.: 6 ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL CROQUETES DE PERNIL CROQUETAS DE JAMÓN ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA	19 581 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 20 G.: 6 ESCUDELLA SOPA DE COCIDO BULLIT BULLIT FLAM FLAN	20 551 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 12 CREMA DE VERDURES CREMA DE VERDURAS TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA IOGURT YOGUR
23 816 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7 LLENTIES AMB JARDINERA LENTEJAS A LA JARDINERA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT SAN JACOBO DE PAVO AMANIDA DE BLAT DE MORO ENSALADA DE MAÍZ FRUITA FRUTA	24 579 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7 PASTA AMB TOMÀQUET PASTA CON TOMATE ABADEJO AL FORN ABADEJO AL HORNO ENCIAM I REMOLATXA LECHUGA Y REMOLACHA IOGURT YOGUR	25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9 MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR SOPA A LAVRADOR POLLASTRE A LA PORTUGUESA POLLO A LA PORTUGUESA FRUITA FRUTA	26 722 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓ AMB SALS SALMÓN EN SALSA ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE IOGURT YOGUR	27

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**.



FISH
REVOLUTION



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


Scolarest

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.