

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

707 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

ESCUDELLA AMB CIGRONS
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS

TRUITA D'ESPINACS
TORTILLA DE ESPINACAS

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

804 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE

MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ALBÓNDIGAS EN SALSÀ

PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA

FRUITA
FRUTA

677 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 11

PASTA INTEGRAL AMB TOMÀQUET I SOIA
PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y SOJA

ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO

ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

578 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN

POLLASTRE AL FORN
POLLO AL HORNO

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

642 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS

TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

IOGURT
YOGUR

576 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 7

AMANIDA DE PATATES
ENSALADA DE PATATAS

HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANXA
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANCHA

ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

641 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA D'AU CASOLANA
SOPA CASERA DE AVE

CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO

ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE

FRUITA
FRUTA

342 Kcal. P.: 11 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CARBASSÓ I COUFLOR
CREMA DE CALABACÍN Y COUFLOR

TRAMPO MALLORQUÍ
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO

FRUITA
FRUTA

723 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ARROZ BRUT CON VERDURAS

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

594 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS

TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN

AMANIDA IL·LUSTRADA
ENSALADA ILUSTRADA

FLAM
FLAN

808 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO

COUS COUS
COUS COUS

FRUITA
FRUTA

779 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ARROZ CON TOMATE

TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN

ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

575 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE

ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO

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

FRUITA
FRUTA

543 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

STOP FOOD WASTE

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO

PATATA CUITA
PATATA COCIDA

FRUITA
FRUTA

776 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

LLENTIES AMB CARBASSA
LENTEJAS CON CALABAZA

POLLASTRE AL FORN
POLLO AL HORNO

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ

NATILLES
NATILLAS



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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
Raim



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
Repollo
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.

Empresa adherida al PLA DE COL-LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.