

COL. SAGRADO CORAZON

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 746 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
SALMÓN CON SALSÀ MEDITERRANEA

TOMÀQUET AMANIT
TOMATE ALIÑADO

FRUITA
FRUTA

2 629 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
FRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

IOGURT
YOGUR

3 631 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ALBÓNDIGAS EN SALSÀ

ARRÒS INTEGRAL
ARROZ INTEGRAL

FRUITA
FRUTA

4 598 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 15 G.: 2

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES,
PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)

FRUITA
FRUTA

5 407 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 5

CREMA DE BRÒQUIL
CREMA DE BRÓCOLI
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO

PATATES A DAUS
PATATAS DADO

FRUITA
FRUTA

8 596 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

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

ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I
OLIVES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS

FRUITA
FRUTA

9 645 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 45 G.: 12

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT
ROJO, PEBROT VERD
TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA,
PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ

IOGURT
YOGUR

10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

VICHYSOISE
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLASTRE
YAKITORI DE POLLO

PATATA I CEBÀ
PATATA Y CEBOLLA

FRUITA
FRUTA

11 658 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
FRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA

ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
LECHUGA, TOMATE Y BROTES

FRUITA
FRUTA

12 669 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 30 G.: 6

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO

PATATES A DAUS
PATATAS DADO

FRUITA
FRUTA

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

FRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN

ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO

FRUITA
FRUTA

16 598 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 15 G.: 2

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO

BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES,
PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)

FRUITA
FRUTA

17 459 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO

ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

FRUITA
FRUTA

18 726 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 7

AMANIDA CAMPERA
ENSALADA CAMPERA

CROQUETS DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO

ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS

FRUITA
FRUTA

19 749 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS,
MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I
MAIONESA)

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)

HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA

IOGURT
YOGUR



FISH
REVOLUTION



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 van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA**



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

