

COL. SAGRADO CORAZON

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



691 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 7

ARRÒS AMB VERDURES
ARROZ CON VERDURAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

655 Kcal. P.: 30 HC.: 32 L.: 36 G.: 9

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
POLLASTRE AMB SALSÀ
POLLO EN SALSÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

508 Kcal. P.: 29 HC.: 26 L.: 43 G.: 12

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
POLLASTRE AL FORN
POLLO AL HORNO
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
GELAT
HELADO

426 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATES A DAUS
PATATAS DADO
FRUITA
FRUTA

642 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TRUITA DE CARBASSÓ
TORTILLA DE CALABACÍN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

604 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

AMANIDA DE PASTA
ENSALADA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILET DE MERLUZA AL HORNO
MINISTRA DE VERDURES
MENESTRA DE VERDURAS
FRUITA
FRUTA

756 Kcal. P.: 31 HC.: 33 L.: 32 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

510 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

571 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 11

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FILET DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

628 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 20 G.: 3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUITA
FRUTA

456 Kcal. P.: 20 HC.: 25 L.: 51 G.: 11

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS,
MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I
MAIONESA)
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
IOGURT
YOGURT

500 Kcal. P.: 25 HC.: 47 L.: 22 G.: 5

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT
VERMELL I PEBROT VERD
TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA,
PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
IOGURT
YOGURT

506 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

CREMA DE BRÒQUIL
CREMA DE BRÓCOLI
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
IOGURT
YOGURT

624 Kcal. P.: 18 HC.: 71 L.: 7 G.: 5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUITA
FRUTA

535 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 12

SOPA DE PEIX
SOPA DE PESCADO
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ALBÓNDIGAS EN SALSÀ
PATATES A DAUS
PATATAS DADO
FRUITA
FRUTA



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. Recptes 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

Espàrrec 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

