COL. SAGRADO CORAZON

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 596 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 7 **BULLIT MALLORQUÍ** *HERVIDO MALLORQUIN* **GUISAT DE POLLASTRE** *ESCALDUMS DE POLLO* **TRAMPO MALLORQUÍ** *TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 **ARRÒS AMB TOMÀQUET** *ARROZ CON TOMATE* **TRUITA D´ESPINACS** *TORTILLA DE ESPINACAS* **ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA** *LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**4** 736 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 **MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA** *ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA* **FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT** *FILETE DE ABADEJO EMPANADO* **ENCIAM I BROTS** *LECHUGA Y BROTES* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**5** 592 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 19 G.: 5 **ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL** *SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL* **BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)** *BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)* **IOGURT** *YOGUR*	**6** 585 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14 **CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS** *CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA** *HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA* **AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE** *ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
9 753 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 8 **LLENTIES GUISADES** *LENTEJAS GUISADAS* **TRUITA DE PATATES** *TORTILLA DE PATATA* **TOMÀQUET I PASTANAGA** *TOMATE Y ZANAHORIA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**10** 600 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 6 **ARRÒS BRUT AMB VERDURES** *ARROZ BRUT CON VERDURAS* **LLOM DE PORC AL FORN** *LOMO DE CERDO AL HORNO* **ENCIAM I CEBA** *LECHUGA Y CEBOLLA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**11** 425 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 5 **CREMA DE PORRO I PATATA** *CREMA DE PUERRO Y PATATA* **FILET DE LLUÇ AL FORN** *FILETE DE MERLUZA AL HORNO* **MINESTRA DE VERDURES** *MENESTRA DE VERDURAS* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**12** 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 **MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA** *JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA* **RAGOUT DE POLLASTRE** *RAGOUT DE POLLO* **AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA** *ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA* **IOGURT** *YOGUR*	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 **ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA** *ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO* **FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA** *FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
16 606 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13 **CREMA DE BRÒQUIL** *CREMA DE BRÓCOLI* **GUISAT DE PILOTES** *ESCALDUMS DE PILOTES* **TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD** *TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**17** 594 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 15 G.: 2 **ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL** *SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL* **BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)** *BULLIT (COCIDO DE GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDIAS VERDES)* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**18** 571 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 8 **CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA** *CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA* **TRUITA DE CARBASSÓ** *TORTILLA DE CALABACÍN* **TUMBET** *TUMBET* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**19** 673 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 34 G.: 8 **MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES** *ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA* **LLUÇ A LA MALLORQUINA** *MERLUZA A LA MALLORQUINA* **ENCIAM I OLIVES** *LECHUGA Y OLIVAS* **IOGURT** *YOGUR*	**20** 799 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 6 *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* **ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS** *ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES* **POLLASTRE AL FORN** *POLLO AL HORNO* **ENCIAM I BLAT DE MORO** *LECHUGA Y MAÍZ* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
23 626 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 48 G.: 11 **CREMA DE VERDURES** *CREMA DE VERDURAS* **POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA** *POLLO ASADO AL ORÉGANO* **AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA** *ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**24** 599 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 8 **SOPA DE PEIX** *SOPA DE PESCADO* **TRUITA DE PATATES** *TORTILLA DE PATATA* **AMANIDA (AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET)** *ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**25** 634 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 9 **MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ** *MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON* **ABADEJO AL FORN** *ABADEJO AL HORNO* **AMANIDA MIXTA** *ENSALADA MIXTA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*	**26** 662 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8 *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* **GUISAT DE LLENTIES** *POTAJE DE LENTEJAS* **ESTOFAT DE GALL DINDI** *ESTOFADO DE PAVO* **IOGURT** *YOGUR*	**27** 541 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 14 **CREMA DE VERDURES** *CREMA DE VERDURAS* **FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA** *FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA* **ENCIAM I COL LLOMBARDA** *LECHUGA Y COL LOMBARDA* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*
30 693 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 6 **LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)** *LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)* **SALMÓ AL FORN** *SALMÓN AL HORNO* **ENCIAM I BLAT DE MORO** *LECHUGA Y MAÍZ* **FRUITA DE TEMPORADA** *FRUTA DE TEMPORADA*				

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. FRUITA DE TEMPORADA AQUEST MES: Mandarina, plàtan, poma, pera, taronja...

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.