

# LA INMACULADA

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Juny - 2026

**1** 588 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 29 G.: 4

**AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)**  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

**ABADEJO AL FORN**  
ABADEJO AL HORNO

**TOMÀQUET AMANIT**  
TOMATE ALIÑADO

**FRUITA**  
FRUITA

**2** 536 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

**GUISAT DE LLENTIES**  
POTAJE DE LENTEJAS

**OUS REMENATS**  
HUEVOS REVUELTOS

**ENCIAM I COGOMBRE**  
LECHUGA Y PEPINO

**GELAT**  
HELADO

**3** 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

**SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS**  
SALTEADO DE BRÒCOLI Y CHAMPIÑONES

**MANDONGUILLES AMB SALSÀ**  
ALBÓNDIGAS EN SALSA

**ARRÒS INTEGRAL**  
ARROZ INTEGRAL

**FRUITA**  
FRUITA

**4** 796 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 25 G.: 3

**ARRÒS AMB TOMÀQUET**  
ARROZ CON TOMATE

**CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI**  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO

**FRUITA**  
FRUITA

**5** 647 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 48 G.: 12

**CREMA DE CARBASSÓ**  
CREMA DE CALABACÍN

**POLLASTRE ROSTIT**  
POLLO ASADO

**AMANIDA MIXTA**  
ENSALADA MIXTA

**FRUITA**  
FRUITA

**8** 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

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

**ABADEJO A LA ROTEÑA**  
ABADEJO A LA ROTEÑA

**AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES**

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

**FRUITA**  
FRUITA

**9** 677 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

**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

**ARRÒS INTEGRAL**  
ARROZ INTEGRAL

**IOGURT**  
YOGUR

**10** 574 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 6

**VICHYSOISE**  
VICHYSOISE

**FILET DE LLUÇ ENFARINAT**  
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO

**AMANIDA MIXTA**  
ENSALADA MIXTA

**FRUITA**  
FRUITA

**11** 638 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

**GUISAT DE LLENTIES**  
POTAJE DE LENTEJAS

**FRUITA DE PATATES**  
TORTILLA DE PATATA

**ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS**  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES

**FRUITA**  
FRUITA

**12** 582 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

**CREMA DE PORROS NATURAL**  
CREMA DE PUERROS

**MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA**  
MACARRONES CON BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA

**FRUITA**  
FRUITA

**15** 771 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

**LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA**  
LENTEJAS ESTOFADES DE LA ABUELA

**FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT**  
FILETE DE POLLO EMPANADO

**PATATA AL FORN**  
PATATA ASADA

**FRUITA**  
FRUITA

**16** 725 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

**ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN**  
ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE

**REMENAT DE PERNIL CUIT**  
REVUELTO DE JAMÓN YORK

**AMANIDA MIXTA**  
ENSALADA MIXTA

**FRUITA**  
FRUITA

**17** 647 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

**MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE**  
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

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

**ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE**  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

**FRUITA**  
FRUITA

**18** 666 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 31 G.: 4

**TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA**  
TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA

**GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR**  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR

**ENCIAM I OLIVES**  
LECHUGA Y OLIVAS

**FRUITA**  
FRUITA

**19** 674 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 14

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**

**CREMA DE ELOTE (Blat de moro, cebà i patata)**  
CREMA DE ELOTE (Maiz, cebolla y patata)

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
HAMBURGUESA COMPLETA

**GELAT**  
HELADO



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://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

