

LA INMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



659 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES
ARROZ TRES DELICIAS
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
IOGURT
YOGUR

865 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

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

520 Kcal. P.: 18 HC.: 26 L.: 54 G.: 18

CREMA DE PASTANAGA
CREMA DE ZANAHORIAS
FREGIT MALLORQUÍ
FRITO MALLORQUIN
GELAT
HELADO

539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PORROS NATURAL
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATES A DAUS
PATATAS DADO
FRUITA
FRUTA

647 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 14

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
IOGURT
YOGUR

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

AMANIDA DE PASTA
ENSALADA DE PASTA
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUITA
FRUTA

692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
REVUELTO DE QUESO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

566 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
SOPA DE FIDEOS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

814 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

CREMA DE COUFLOR
CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE TIKKA MASALA
POLLO TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

872 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 6

AMANIDA DE PASTA
ENSALADA DE PASTA
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
TOMÀQUET NATURAL
TOMATE NATURAL
FRUITA
FRUTA

933 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 7

AMANIDA CAMPERA
ENSALADA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
POLLO AL AJILLO
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

777 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 23 G.: 3

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT
VERMELL I PEBROT VERD
TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA,
PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE
FRUITA
FRUTA

594 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 13

BRÒQUIL GRATINAT
BRÓCOLI GRATINADO
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I BLAT DE MORO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
IOGURT
YOGUR

894 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 5

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y
QUESO
BACALLÀ A LA ROMANA
BACALAO A LA ROMANA
TRAMPO MALLORQUÍ
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO
FRUITA
FRUTA

753 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 12

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, cebà i patata)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ALBÓNDIGAS EN SALSÀ
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
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. 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

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 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

