

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

715 Kcal. P.: 27 HC.: 37 L.: 31 G.: 7

LLENTES AMB VERDURES
LENTEJAS CON VERDURAS
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I
BLAT DE MORO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUITA
FRUITA

7

732 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

ARRÒS AL FORN D.O. VALÈNCIA
ARROZ AL HORNO D.O. VALENCIA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUITA

8

441 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

CREMA DE CARBASSA
CREMA DE CALABAZA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRITO DE PESCADO MALLORQUIN
FRUITA
FRUITA

9

633 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 17

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
CAP DE PORC AMB SALSÀ
CABEZADA DE CERDO EN SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
GELAT
HELADO

10

506 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 16 G.: 3

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUITA
FRUITA

13

599 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ
CREMA DE CALABACÍN
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATAS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
IOGURT
YOGUR

14

711 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

SOPA D'AU CASOLANA
SOPA CASERA DE AVE
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ALBÓNDIGAS CON SALSÀ DE TOMATE
PATATES FREGIDES
PATATAS FRITAS
IOGURT
YOGUR

15

741 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO ADOBAT
ABADEJO EN ADOBO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUITA

16

664 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
AMANIDA DE CIGRONS
ENSALADA DE GARBANZOS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y
ZANAHORIAS
FRUITA
FRUITA

17

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLASTRE AGREDOLÇ
POLLO AGRIDULCE
AMANIDA XINA
ENSALADA CHINA
FRUITA
FRUITA

20

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I
OLIVA VERDA)
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLIVA I HERBES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
TOMÀQUET AMANIT
TOMATE ALIADO
FRUITA
FRUITA

21

712 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
TRAMPO MALLORQUÍ
TRAMPO MALLORQUIN DE GARBANZO
FRUITA
FRUITA

22

686 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUITA

23

764 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7

LLENTES ESTOFADES
LENTEJAS ESTOFADAS
SETONS ARREBOSSATS
BOQUERONES REBOZADOS
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUITA

24

665 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 13

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLASTRE ROSIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARRÒS INTEGRAL
ARROZ INTEGRAL
IOGURT
YOGUR

27

661 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 31 G.: 7

AMANIDA DE CIGRONS
ENSALADA DE GARBANZOS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA PANADERA
PATATA PANADERA
NATILLES
NATILLAS

28

707 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

PASTA NAPOLITANA
CODITOS A LA NAPOLITANA
REMNAT DE PERNIL CUIT
REVUELTO DE JAMÓN YORK
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUITA

29

606 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 22 G.: 3

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
PASTANAGA AMB ANET
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUITA
FRUITA

30

561 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 13

SOPA DE LLETRES
SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATES
PURÉ DE PATATAS
FRUITA
FRUITA

31

653 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 7

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
NUGGETS DE POLLASTRE
NUGGETS DE POLLO
ENCIAM
LECHUGA
FRUITA
FRUITA

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raim
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI
D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g

NOTES: