

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 776 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

4 665 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
POTAJE DE GARBANZOS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
IOGURT
YOGUR

5 397 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
LASANYA
LASAÑA DE CARNE
FRUITA
FRUTA

6 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

7 597 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 5

GUISAT DE LLENTIES
POTAJE DE LENTEJAS
GUISAT DE POLLASTRE
ESCALDUMS DE POLLO
ENCIAM I OLIVES
LECHUGA Y OLIVAS
FRUITA
FRUTA

10 634 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
IOGURT
YOGUR

11 637 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 16

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
SALSITXES AL FORN
SALCHICHAS AL HORNO
PURÉ DE PATATES
PURÉ DE PATATAS
FRUITA
FRUTA

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS AL CALDER DEL MAR MENOR
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA
FRUTA

13 679 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRITO DE PESCADO MALLORQUIN
MONGETES TENDRES
JUDÍAS VERDES
FRUITA
FRUTA

14 535 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

CREMA DE CARBASSA
CREMA DE CALABAZA
POLLASTRE ROSIT AMB SALSÀ BARBACOA
POLLO ASADO CON SALSÀ BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUITA
FRUTA

17 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUITA
FRUTA

18 692 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALSÀ DE CÚRCUMA
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSÀ DE CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA

19 662 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

20 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

21 760 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

ESPAGUETIS BOLONYESA
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TRUITA DE FORMATGE
TORTILLA DE QUESO
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
IOGURT
YOGUR

24 567 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 12

SOPA D'AUI CASOLANA
SOPA CASERA DE AVE
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUITA
FRUTA

25 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
ENCIAM I CEBA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUITA
FRUTA

26 778 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
MACARRONES (INTEGRALS) CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓ AL FORN
SALMÓN AL HORNO
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA

27 737 Kcal. P.: 9 HC.: 33 L.: 57 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
PIZZA ENMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I BLAT DE MORO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON, OLIVAS Y MAÍZ
ENCIAM
LECHUGA
GELAT
HELADO

28

NO LECTIVO

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 inclouen **PA BLANC I INTEGRAL**, i la beguda serà **AIGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

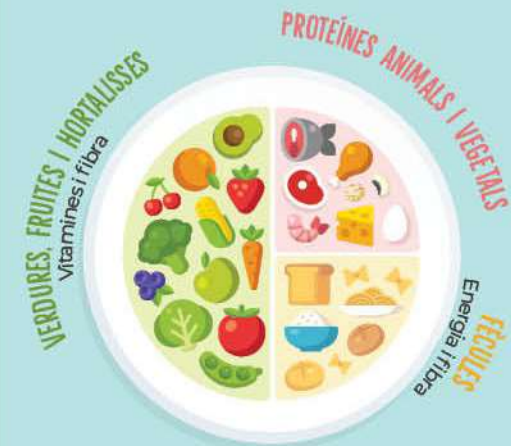
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

NOTES:

