

LA INMACULADA

Maig - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
731 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 5	566 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 14	568 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 7	522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5	875 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 11
GUISAT DE LLENTIES POTAJE DE LENTEJAS CROQUETES DE POLLASTRE CROQUETAS DE POLLO AMANIDA MIXTA ENSALADA MIXTA FRUITA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA MIXTA AL FORN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO AMANIDA MIXTA ENSALADA MIXTA FRUITA FRUTA	ARRÒS A LA NAPOLITANA ARROZ A LA NAPOLITANA LLUÇ A LA LIMONA MERLUZA AL LIMÓN ENCIAM I COGOMBRE LECHUGA Y PEPINO IOGURT YOGUR	ESCUDELLA SOPA DE COCIDO BULLIT BULLIT FRUITA FRUTA	ESPAGUETIS GRATINATS ESPAGUETIS GRATINADOS MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET ALBÓNDIGAS CON TOMATE ENCIAM I BROTS LECHUGA Y BROTES FRUITA FRUTA
12	13	14	15	16
784 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 11	637 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 14	785 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 7	626 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4	512 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 10
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO REMENAT D'OUS AMB PERNIL CUIT I FORMATGE REVUELTO DE JAMÓN YORK Y QUESO TOMÀQUET NATURAL TOMATE NATURAL NATILLES NATILLAS	SOPA D'ESTELS SOPA DE ESTRELLAS BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS XAMPINYONS CHAMPIÑONES FRUITA FRUTA	GUISAT DE MONGETES BLANQUES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT FILET DE POLLO EMPANADO AMANIDA MIXTA ENSALADA MIXTA FRUITA FRUTA	ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO ADOBAT ABADEJO EN ADOBO AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUITA FRUTA	<u>DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA</u> CREMA DE PASTANAGA CREMA DE ZANAHORIAS POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATA AL FORN PATATA ASADA FRUITA FRUTA
19	20	21	22	23
782 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 14	570 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 13	693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7	905 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 7	522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5
MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON GUISAT DE PILOTES ESCALDUMS DE PILOTES FRUITA FRUTA	CREMA DE BRÒQUIL CREMA DE BRÓCOLI POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA POLLO ASADO CON TOMILLO TUMBET TUMBET IOGURT YOGUR	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA ENCIAM I BROTS LECHUGA Y BROTES FRUITA FRUTA	ARRÒS A LA CUBANA ARROZ A LA CUBANA SALMÓ AMB TARONJA SALMÓN A LA NARANJA AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUITA FRUTA	ESCUDELLA SOPA DE COCIDO BULLIT BULLIT FRUITA FRUTA
26	27	28	29	30
674 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 30 G.: 5	620 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 7	560 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 7	762 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 61 G.: 17	720 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 26 G.: 6
ARRÒS TRES DELÍCIES ARROZ TRES DELICIAS FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS AMANIDA VERDA ENSALADA VERDE FRUITA FRUTA	CREMA DE PASTANAGA CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATES FREGIDES PATATAS FRITAS FRUITA FRUTA	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA GELAT HELADO	AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CINTA DE LLOM A LA PLANXA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMÀQUET NATURAL TOMATE NATURAL FRUITA FRUTA	GUISAT DE CIGRONS POTAJE DE GARBANZOS FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA AMB ARRÒS PILAF CON ARROZ PILAF FRUITA FRUTA

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**.



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

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

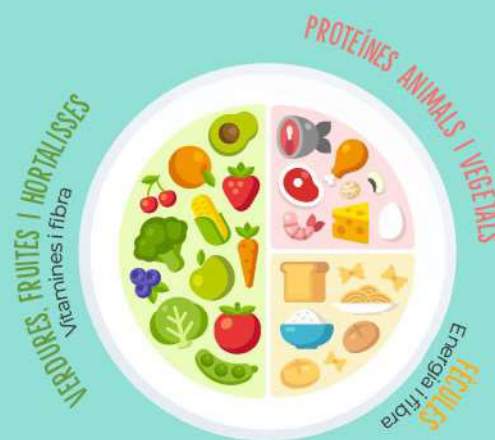
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

→ Verdura cuita o amanida

→ Pasta, arròs, llegum, patata...

→ Peix o ou

→ Carn o ou

→ Peix o carn

→ Lactis o fruita

→ Fruita

NOTES:

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.

