

LA INMACULADA

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	612 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4	3	630 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8	4	706 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9	5	533 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 14	6	518 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 16 G.: 3
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES FILET DE MERLUZA EN SALSÀ CON VERDURAS ENCIAM I COGOMBRE LECHUGA Y PEPINO FRUITA FRUTA		LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA OUS REMENATS AMB PERNIL HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN TOMÀQUET I PASTANAGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUITA FRUTA		ESPIRALS A LA CARBONARA ESPIRALES A LA CARBONARA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE IÒGURT YOGUR		CREMA DE COUFLOR CREMA DE COLIFLOR MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUITA FRUTA		SOPA D'AU AMB PASTA SOPA DE AVE CON PASTA COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I VERDURES COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS FRUITA FRUTA	
9	732 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 59 G.: 16	10	569 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 9	11	757 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6	12	608 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 7	13	696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA FILET DE AGUJA A LA PLANCHA MONGETES TENDRES JUDÍAS VERDES FRUITA FRUITA		VICHYSSEOISE VICHYSSEOISE TRUITA DE PATATES TORTILLA DE PATATA ENCIAM I BLAT DE MORO LECHUGA Y MAÍZ GELATINA GELATINA		MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA AMANIDA MIXTA ENSALADA MIXTA FRUITA FRUTA		ARRÒS A LA VENECIANA ARROZ A LA VENECIANA ABADEJO AL FORN ABADEJO AL HORNO AMANIDA VERDA ENSALADA VERDE FRUITA FRUTA		CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA POLLASTRE ROSIT AMB FARIGOLA POLLO ASADO CON TOMILLO AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUITA FRUTA	
16	586 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 23 G.: 5	17	619 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 5	18	632 Kcal. P.: 13 HC.: 25 L.: 59 G.: 17	19	807 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 50 G.: 14	20	670 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 6
ARRÒS A LA NAPOÏTANA ARROZ A LA NAPOLITANA LLUÇ AMB SALSÀ VERDA MERLUZA EN SALSÀ VERDE AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA		AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ FRITO DE PESCADO MALLORQUIN FRUITA FRUTA		BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN SALSITXES AL FORN SALCHICHAS AL HORNO ENCIAM I TOMÀQUET LECHUGA Y TOMATE FRUITA FRUTA		MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA COMPLETA HAMBURGUESA COMPLETA PATATES FREGIDES PATATAS FRITAS GELAT HELADO		TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ, PEBROT ROJO, PEBROT VERD TRAMPO DE GARBANZOS CON ATUN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSÀ CHIMICHURRI ENCIAM I CEBÀ LECHUGA Y CEBOLLA FRUITA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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

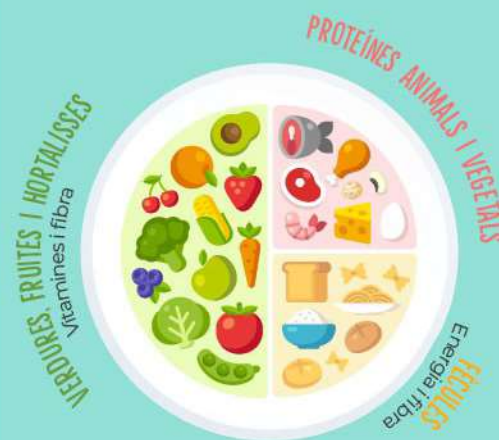
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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
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.

NOTES:



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