

LA INMACULADA

DILLUNS

1 627 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ARRÒS CALDÓS
ARROZ CALDOSO
BACALLÀ A LA BASCA
BACALAO A LA VASCA
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

8 FESTIVO

15 411 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ABADEJO AL FORN
ABADEJO AL HORNO
ENCIAM I BLAT DE MORO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA



DIMARTS

2 824 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

LLENTIES GUISADES
LENTEJAS GUISADAS
CROQUETES DE POLLASTRE
CROQUETAS DE POLLO
AMANIDA VERDA
ENSALADA VERDE
FRUITA
FRUTA

9 686 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 56 G.: 17

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUITA
FRUTA

16 689 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
POLLASTRE ROSTIT
POLLO ASADO
ENCIAM I TOMÀQUET
LECHUGA Y TOMATE
FRUITA
FRUTA



DIMECRES

3 764 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TRUITA DE PATATES
TORTILLA DE PATATA
TOMÀQUET I PASTANAGA
TOMATE Y ZANAHORIA
NATILLES
NATILLAS

10 618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENCIAM I BROTS
LECHUGA Y BROTES
FRUITA
FRUTA

17 660 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES
ARROZ TRES DELICIAS
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ MERY
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSÀ MERY
ENCIAM I COGOMBRE
LECHUGA Y PEPINO
FRUITA
FRUTA



DIJOUS

4 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPINONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUITA
FRUTA

11 655 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 6

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FREGIT D'ABADEJO MALLORQUÍ
FRITO DE ABADEJO MALLORQUÍN
ENCIAM I CEBÀ
LECHUGA Y CEBOLLA
IOGURT
YOGUR

18 640 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 15

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
CREMA DE VERDURES
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL
POSTRE DE NAVIDAD



Desembre - 2025

DIVENDRES

5 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA

12 794 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPINONES Y VERDURAS
FRUITA
FRUTA

19 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
SOPA DE COCIDO
BULLIT
BULLIT
FRUITA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTES: Llegendà: 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. Receptes 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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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
Rèpolo
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.