

LA INMACULADA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3 483 Kcal. P.: 25 HC.: 46 L.: 26 G.: 7

SOPA DE PASTA  
SOPA DE LLUVIA  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRITO MALLORQUIN  
FRUITA  
FRUTA

4 765 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

ESPIRALS AMB PESTO  
ESPIRALES AL PESTO  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
AMANIDA VERDA  
ENSALADA VERDE  
IOGURT  
YOGUR

5 759 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
ARROZ CALDOZO CON PESCADO  
DAUS DE RAP ADOBATS  
DADOS DE RAPE EN ADOBO  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUITA  
FRUTA

6 658 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 5

CIGRONS AMB BLEDES  
GARBANZOS CON ACELGAS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PURÉ DE PATATES  
PURÉ DE PATATAS  
FRUITA  
FRUTA

7 504 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUITA  
FRUTA

10 614 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 4

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENCIAM I BROTS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUITA  
FRUTA

11 741 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 15

GUISAT DE LLENTIES  
POTAJE DE LENTEJAS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMÀQUET NATURAL  
TOMATE NATURAL  
FRUITA  
FRUTA

12 674 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
ARROZ TRES DELICIAS  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
FILETE DE ABADJEJO EN SALSÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUITA  
FRUTA

13 576 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 23 G.: 8

ESCUDELLA  
SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
BULLIT  
NATILLES  
NATILLAS

14 695 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
TOMATE ALINADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUITA  
FRUTA

17 664 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
TOMÀQUET I ORENGA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUITA  
FRUTA

18 595 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
ARROZ BRUT CON VERDURAS  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
AMANIDA VERDA  
ENSALADA VERDE  
FRUITA  
FRUTA

19 811 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 16

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGE  
ESPAGUETIS CON SALSÀ DE QUESO  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ENCIAM I OLIVES  
LECHUGA Y OLIVAS  
GELAT  
HELADO

20 758 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I  
VINAGRETA DE PEBROTS  
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE  
VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS  
POLLASTRE AL CURRI  
POLLO AL CURRY  
ARRÒS BLANC  
ARROZ BLANCO  
FRUITA  
FRUTA

21 405 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
CREMA DE CALABAZA Y CURRY  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUITA  
FRUTA

24 590 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR  
CREMA DE COLIFLOR  
GUISAT DE PILOTES  
ESCALDUMS DE PILOTES  
PATATES A DAUS  
PATATAS DADO  
GELATINA  
GELATINA

25 667 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO ADOBAT  
ABADEJO EN ADOBO  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUITA  
FRUTA

26 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA  
SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
BULLIT  
FRUITA  
FRUTA

27 776 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 9

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATES FREGIDES  
PATATAS FRITAS  
FRUITA  
FRUTA

28 699 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA,  
PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)  
FIDEUA CON VERDURITAS  
OUS REMENATS AMB PERNIL  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
TOMÀQUET I ORENGA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUITA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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](http://www.scolarest.es)

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



## NOTES:

### 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.

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

