

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

0

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE VERDURES
FRUITA

2 692 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 39 G.: 9

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3 749 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONS A LA BOLONYESA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4 690 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 49 G.: 11

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
IOGURT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8 604 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9 526 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
FRUITA

10 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

11 992 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 10

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
BICA GALLEGA

14 507 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
VERDURES SALTADES
FRUITA

15 766 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16 666 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17 832 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
BRÒQUIL
IOGURT

18 596 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

21 708 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22 633 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 48 G.: 11

CREMA DE VERDURES
PIZZA
IOGURT

23 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24 592 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25 966 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 12

FIDEUÀ AMB SOFREGIT DE VERDURES I LEGUMBRETA
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28 677 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

ARRÒS THAI
LLUÇ A LA MALLORQUINA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29 685 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 43 G.: 10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
PATATA AL FORN
FRUITA

30 718 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

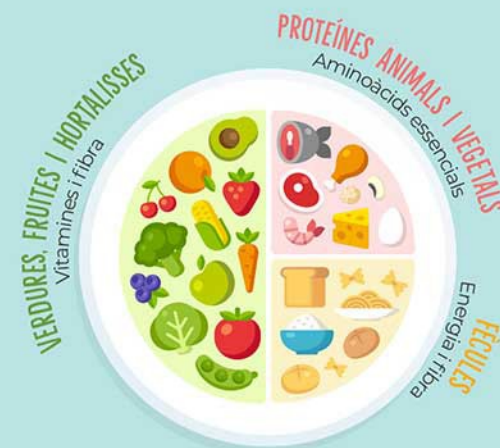


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.