

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>665 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8</p> <p>CREMA DE PORROS NATURAL ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA FRUITA</p>	<p>9</p> <p>611 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 7</p> <p>ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA ABADEJO AL FORN ENCIAM I BROS IOGURT</p>	<p>10</p> <p>535 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 9</p> <p>ESCUDELLA POLLASTRE AL CURRI FRUITA</p>
<p>13</p> <p>547 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 34 G.: 11</p> <p>CREMA DE PASTANAGA PIZZA MARGARITA AMANIDA PANZANELLA FRUITA</p>	<p>14</p> <p>695 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 8</p> <p>ARRÒS BRUT AMB VERDURES OUS AL FORN GRATINATS TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA</p>	<p>15</p> <p>637 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 5</p> <p>FIDEUÀ AMB POLLASTRE MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA ESTOFADES A LA JARDINERA FRUITA</p>	<p>16</p> <p>604 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 7</p> <p>A FOC LENT (CASTELLA) SOPA CASTELLANA POLLASTRE EN ESCABETX "PISTO MANCHEGO" PA DE PESSIC</p>	<p>17</p> <p>664 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7</p> <p>MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA LLOM DE SAJONIA ENCIAM I CEBA FRUITA</p>
<p>20</p> <p>TANCAT</p>	<p>21</p> <p>742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8</p> <p>PAELLA AMB VERDURES POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA</p>	<p>22</p> <p>494 Kcal. P.: 25 HC.: 52 L.: 16 G.: 3</p> <p>RECEPTA FISH REVOLUTION LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE TOMÀQUET FRUITA</p>	<p>23</p> <p>632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5</p> <p>ESCUDELLA "COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE, PATATES I VEDELLA COL FRUITA</p>	<p>24</p> <p>637 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 15</p> <p>CREMA DE VERDURES GUISAT DE PILOTES AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS IOGURT</p>
<p>27</p> <p>849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7</p> <p>MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT FRUITA</p>	<p>28</p> <p>822 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 8</p> <p>MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA</p>	<p>29</p> <p>535 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 9</p> <p>SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL PURÉ DE PATATES FRUITA</p>	<p>30</p> <p>760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13</p> <p>"DIA DE LA PAU" ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA MIXTA AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT</p>	<p>31</p> <p>627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9</p> <p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I OLIVES FRUITA</p>



NOTES: **Legenda:** Kcal.: Kilo calories (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.



## Temporada TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: 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  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

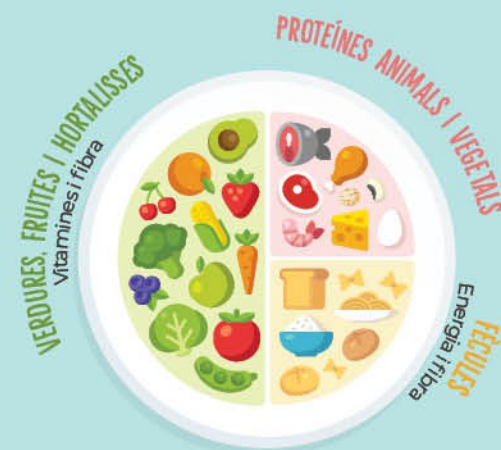
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

## NOTES: