

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 809 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 6
 ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
 FILET D'ABADEJO ENFARINAT
 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
 TOMÀQUET
 FRUITA

4 808 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 44 G.: 11
 GUISAT DE MONGETES VERMELLES
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT

5 751 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 6
 MACARRONS A LA BOLONYESA
 SALMÓ AL FORN
 VERDURES
 FRUITA

6 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

7 647 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 47 G.: 7
 CREMA DE PORROS NATURAL
 CROQUETES DE RUSTIT
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

10 465 Kcal. P.: 22 HC.: 56 L.: 19 G.: 3
 SOPA D'AU CASOLANA
 FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
 PATATES A DAUS
 FRUITA

11 558 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 12
 CREMA PARMENTIER
 POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 IOGURT

12 695 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 9
 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
 OUS AL FORN GRATINATS
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
 PASTANAGA I OLIVES
 FRUITA

13 787 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6
 ESPIRALS AMB ALLADA
 FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
 AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
 FRUITA

14 874 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 13
 ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG
 OU DUR)
 LLONGANISSES AL FORN
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUITA

17 675 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 51 G.: 8
 CREMA DE VERDURES
 ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18 795 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7
 EAPAGUETI AMB TONYINA, TOMÀQUET I
 FORMATGE
 FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

19 652 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 4
RECEPTA FISH REVOLUTION
 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
 GALL SANT PERE AL FORN
 "PISTO MANCHEGO"
 FRUITA

20 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5
 ESCUDELLA
 BULLIT
 FRUITA

21 673 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 9
 GUISAT DE CIGRONS
 TRUITA DE CARBASSÓ
 TOMÀQUET AMANIT I BROT
 IOGURT

24 559 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13
 CREMA DE CARBASSÓ
 MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA
 I PATATES A DAUS
 FRUITA

25 699 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7
 GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

26 777 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7
 MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSÀ DE
 CARABASSA I FORMATGE
 SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
 HERBES
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

27 871 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 44 G.: 11
MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
 ARRÒS DE CARNESTOLTES
 PIZZA EMMASCARADA AMB BACÓ, OLIVES I
 BLAT DE MORO
 GELAT

28
 NO LECTIVO

NOTES: **Llegenda:** 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

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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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:

