

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
821 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 5	792 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 47 G.: 9	645 Kcal. P.: 26 HC.: 21 L.: 51 G.: 14	687 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5	769 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 7
WOK DE VERDURES AMB TALLARINES CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	ARRÒS BRUT INTEGRAL AMB VERDURES SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	MAR ROIG: EGIPTÈ SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) MACARONI BECHAMEL FRUITA
15	16	17	18	19
695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9	778 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 38 G.: 10	681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9	523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5	643 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13
PAELLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	LLENTIES AMB XORIÇO POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA ENCIAM I CEBÀ FRUITA	JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES AMB TOMÀQUET FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB FORMATGE I SALSÀ BARBACOA ENCIAM I PEBROT VERMELL MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA	ESCUDELLA BULLIT FRUITA	BULLIT DE PATATA I MONGETA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN TUMBET FRUITA
22	23	24	25	26
669 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 8	677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11	660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11	574 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 44 G.: 7	811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9
ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) ABADEJO AL FORN "PISTO MANCHEGO" FRUITA	JORNADA DEL LLIBRE GUISAT DE LLENTIES "DUELOS Y QUEBRANTOS" OUS REMENATS AMB BACÓ I XORIÇO AMANIDA IL·LUSTRADA FRUITA	STOP FOOD WASTE CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I PATATA AMB CROSTONS "ROPA VIEJA" GELAT	CREMA DE CARBASSA SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	ARRÒS THAI POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA
29	30			
653 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14	817 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 11			
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA GUISAT DE PILOTES FRUITA	ESCUDELLA AMB CIGRONS OUS FREGITS AMB XISTORRA PATATES FREGIDES IOGURT			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

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

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g