

COL. LEGI SANT PERE

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

469 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 30 G.: 8

SOPA DE LLETRES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5 730 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

6 633 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
COUS COUS
FRUITA

7 882 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
IOGURT

8 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9 710 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
ENCIAM I BROTS
FRUITA



12 648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA D' ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13 724 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 7

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENSAÏMADA

14 790 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 42 G.: 6

GUISAT DE CIGRONS
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15 572 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

16 525 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA



19 609 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 5

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
HALIBUT AI FORN AMB LLIMONA I CEBÀ
VERDURES SALTADES
FRUITA

20 549 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 50 G.: 16

CREMA DE BRÒQUIL
GUISAT DE PILOTES
IOGURT

21 705 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
BRÒQUIL
FRUITA

22 819 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

23 522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA



26 751 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27 608 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
MONGETES TENDRES
FRUITA

28 489 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29 706 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 10

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30 656 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FISH CRESTA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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.