

COL. LEGI SANT PERE

Desembre - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4 PAELLA AMB VERDURES BACALLÀ A LA BASCA ENCIAM I BROT FRUITA	2 755 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5 LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA VERDA FRUITA	3 547 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 12 CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	4 723 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 32 G.: 7 MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I VERDURES) PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA) FRUITA	5 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
8 FESTIVO	9 632 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 50 G.: 8 CREMA DE CARBASSA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT PATATA AL FORN FRUITA	10 653 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 8 GUISAT DE CIGRONS POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA ENCIAM I BROT FRUITA	11 704 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I CEBA IOGURT	12 646 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 13 SOPA DE PEIX MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES FRUITA
15 718 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9 ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	16 811 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 37 G.: 8 MONGETES VERMELLES AMB VERDURES POLLASTRE AMB Salsa TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	19 656 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 14 MENÚ ESPECIAL DE NADAL CREMA DE PASTANAGA I MONIATO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRES DE NADAL

aprende
acomer
sano.org



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
Figafior
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.

