

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	FESTIVO	3	FESTIVO	4	627 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 36 G.: 8 GUISAT DE MONGETES BLANQUES POLLASTRE A LA TARONJA ENCIAM I BROS IOGURT	5	493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA LLOM DE PORC AL FORN PATATA PANADERA FRUITA	6	820 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7 ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALS DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA) FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT AMANIDA MIXTA FRUITA
9	779 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6 LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	10	673 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6 MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA) LLUÇ AMB SALS VERDA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	11	969 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 14 ARRÒS A LA CUBANA SALSITXES AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	12	657 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 48 G.: 14 MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i patata) POLLASTRE JALISCO AL FORN PATATES A DAUS IOGURT	13	632 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8 SOPA D'AU AMB PASTA TRUITA DE PATATA AMB SALS ENCIAM I OLIVES FRUITA
16	738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I CEB FRUITA	17	582 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 29 G.: 6 GUISAT DE CIGRONS OUS DURS AMB "PISTO EXTREMEÑO" FRUITA	18	579 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13 CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU FRUITA	19	523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	20	755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9 JORNADA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA FRESCA AMANIDA D'ENCIAM, CEB I PASTANAGA IOGURT
23	610 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 13 CREMA DE BRÒQUIL HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS BARBACOA ARRÒS INTEGRAL FRUITA	24	699 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 7 ESPAGUETIS GRATINATS LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	25	657 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 29 G.: 5 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA POLLASTRE EN ESCABETX TOMÀQUET AMANIT FRUITA	26	669 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6 SOPA DE PEIX CROQUETES DE PERNIL PATATES A DAUS FRUITA	27	712 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7 ARRÒS BRUT AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I CEB FRUITA
30	642 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	31	535 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 10 CREMA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I OLIVES FRUITA						



NOTES: Llegendra: 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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
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
Rèpolo
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.