

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11 ESPAGUETIS A LA CARBONARA TRUITA D'ESPINACS TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	3 677 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 15 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA LLONGANISSES AL FORN PATATA PANADERA FRUITA	4 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	5 773 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 7 ARRÒS A LA CUBANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA VARIADA FRUITA	6 812 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 9 GUISAT DE MONGETES BLANQUES PORC I FORMATGE ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
9 717 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8 LLENTIES ESTOFADES POLLASTRE AL FORN TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	10 551 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 7 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ SALMÓ AL FORN ENCIAM I BROS FRUITA	11 852 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 37 G.: 6 ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES CROQUETES DE PERNIL AMANIDA MIXTA FRUITA	12 714 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7 MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES MACARRONS A LA BOLONYESA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba) GELATINA DE MADUIXA	13 742 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 16 CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA CINTA DE LLOM AMB ALLADA TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA
16 419 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 6 CREMA DE CARBASSA FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA FRUITA	17 691 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 34 G.: 8 MONGETES VERMELLES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT TUMBET FRUITA	18 761 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4 JORNADA FISH REVOLUTION ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC FISH CRESTES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	20 764 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 9 MACARRONS AMB PERNIL DOLÇ I TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA IOGURT
23 758 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 5 GUISAT DE CIGRONS CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE BLAT DE MORO FRUITA	24 738 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 9 GALETS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT	25 841 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 42 G.: 9 MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR POLLASTRE A LA PORTUGUESA PA DE PESSIC	26 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) SALMÓ AMB SALSa ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	27 FESTIVO

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. 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.