

COL. LEGI SANT PERE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Maig - 2026

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES DELUXE
FRUITA

5 756 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA AMB OU I SALSITXA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6 572 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 19 G.: 3

ESCUDELLA
"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE Y PATATES
FRUITA

7 581 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 44 G.: 9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11 497 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

"SUCCOTASH" DE BLAT DE MORO, CARABASSA I PÈSOLS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12 893 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 6

ESPIRALS (INTEGRAL) BOLOÑESA
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

13 691 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 42 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLIVA I HERBES
AMANIDA AMB BROS
IOGURT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATA PANADERA
FRUITA

15 761 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 10

PAELLA AMB CALAMARS
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18 692 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
ENCIAM
GELAT

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20 554 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

21 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22 856 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 23 G.: 3

CREMA DE LLEGUMS
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU
FRUITA

25 671 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26 549 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 8

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

27 711 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 47 G.: 14

GUISAT DE LLENTIES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

28 733 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
FRUITA



FISH REVOLUTION



NOTES: **Llegenda:** Kcal.: Kilocalories (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 van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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.



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
Raim



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
Repollo
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.