COL. LEGI SANT PERE

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 528 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 14 CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA DE TEMPORADA	**3** 759 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** 691 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 5 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** 598 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 15 G.: 2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**6** 480 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 16 CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT
9 708 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 8 LLENTIES GUISADES TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** 555 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 21 G.: 5 ARRÒS BRUT AMB VERDURES LLOM DE PORC AL FORN ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** 571 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 3 ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA DE TEMPORADA	**12** 308 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 10 CREMA DE CARBASSÓ RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** 653 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 11 GUISAT DE CIGRONS FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 623 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 12 CREMA DE VERDURES GUISAT DE PILOTES ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA	**17** 598 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 15 G.: 2 ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**18** 531 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 14 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA ESTOFAT DE PORC FRUITA DE TEMPORADA	**19** 606 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 23 G.: 4 MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**20** 696 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9 DIA UNIVERSAL DE L´INFANT ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS OUS AMB SALSA AURORA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT
23 788 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 7 CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** 707 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES FRUITA DE TEMPORADA	**25** 656 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 11 MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	**26** 752 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 6 GUISAT DE LLENTIES PORC I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA MIXTA FRUITA DE TEMPORADA	**27** 590 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 28 G.: 4 CREMA DE CARBASSÓ CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI FRUITA DE TEMPORADA
30 515 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 24 G.: 3 GUISAT DE LLENTIES FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

***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. 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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.