

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	NO LECTIVO	656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8 MONGETA TENDRA AMB PATATES ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA FRUITA	FESTIVO	522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA
13	14	15	16	17
681 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 47 G.: 8 CREMA DE PASTANAGUES I PORROS PIZZA AMANIDA PANZANELLA FRUITA	563 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3 ARRÒS BRUT AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN PATATA AL FORN FRUITA	674 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 34 G.: 7 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ) TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET AMANIT FRUITA	426 Kcal. P.: 31 HC.: 46 L.: 21 G.: 6 SOPA D'AU CASOLANA GALL DINDI ROSTIT AMB POMA IOGURT	653 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 30 G.: 7 MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA FREGIT MALLORQUÍ ENCIAM I CEBÀ FRUITA
20	21	22	23	24
605 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 8 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	742 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8 PAELLA AMB VERDURES POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	577 Kcal. P.: 24 HC.: 54 L.: 15 G.: 3 RECEPTA FISH REVOLUTION LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLUÇ A LA MALLORQUINA FRUITA	522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	712 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 50 G.: 15 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR MANDONGUILLES DE L'ÀVIA AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS IOGURT
27	28	29	30	31
790 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 11 MACARRONS A LA CARBONARA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET AMANIT FRUITA	730 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 5 GUISAT DE CIGRONS CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	450 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 27 G.: 6 SOPA D'AU CASOLANA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13 "DIA DE LA PAU" ARRÒS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA MIXTA AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	686 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 9 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA SEITONS ARREBOSSATS TOMÀQUET I OLIVES FRUITA

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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.

NOTES: