

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

638 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 46 G.: 7

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I
PATATES A DAUS
FRUITA

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

686 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 8

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

7

779 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT DE SABOR

10

591 Kcal. P.: 28 HC.: 40 L.: 28 G.: 7

LLENTIES AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

11

825 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

613 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

13

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

713 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE
CARBASSA I FORMATGE
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

17

574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

767 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A L'ANDALUSA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

19

723 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 32 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

756 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 9

SOPA DE PEIX
CROQUETES D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

522 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 17 G.: 5

LLENTIES AMB JARDINERA
LASANYA
FRUITA

25

556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

447 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

811 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PASTÍS DE SANT JORDI

28

693 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

689 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 8

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.