

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	FESTIVO	3724 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6	4625 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 9	5493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13	6814 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 7
		MACARRONS AMB TONYINA GREIXERA D'OU ENCIAM I CEBA FRUITA	GUISAT DE CIGRONS POLLASTRE A LA TARONJA ENCIAM I BROS IOGURT	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATA PANADERA FRUITA	ARRÒS AMB Salsa "ALLA NORMA" (Salsa de Tomàquet i Albergínia) FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT AMANIDA DE REMOLATXA FRUITA
9	788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6	10641 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 23 G.: 3	11673 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 36 G.: 7	12482 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 46 G.: 11	13636 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9
	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	TALLARINES AMB SAMFAINA BACALLÀ AMB Salsa VERDA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA REMENAT DE PERNIL CUIT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	CREMA DE VERDURES POLLASTRE A LA MOSTASSA PATATES A DAUS IOGURT	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) TRUITA DE PATATA AMB Salsa ENCIAM I OLIVES FRUITA
16	738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8	17613 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7	18713 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 13	19632 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4	20623 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 8
	ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I CEBA FRUITA	MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA REMENAT D'OU AMB TONYINA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	CREMA DE COLIFLOR MANDONGUILLES AMB Salsa PATATES FREGIDES FRUITA	SOPA D'AU AMB PASTA "COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE Y PATATES COL FRUITA	ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA IOGURT
23	610 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 13	24700 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 7	25595 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 30 G.: 6	26477 Kcal. P.: 17 HC.: 64 L.: 14 G.: 2	27670 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 8
	CREMA DE BRÒQUIL HAMBURGUESA MIXTA AMB Salsa BARBACOA ARRÒS INTEGRAL FRUITA	MACARRONS GRATINATS LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT FRUITA	SOPA DE FIDEUS BULLIT FRUITA	SOPA DE PEIX SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I CEBA FRUITA
30	674 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 27 G.: 5	31595 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 9			
	ESPIRALS A LA BOLONYESA ABADEJO ADOBAT ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	BULLIT DE PATATA I MONGETA POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I OLIVES FRUITA			



NOTES: Llegendra: 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


Scolarest

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.