

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1 730 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 7
 ESCUDELLA AMB CIGRONS
 TRUITA D'ESPINACS
 TUMBET
 FRUITA

2 FESTIVO

3 FESTIVO

6 FESTIVO

7 FESTIVO

8 FESTIVO

9 FESTIVO

10 FESTIVO

13 589 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 13
 BRÒQUIL SALTEJAT
 MANDONGUILLES AMB SALS
 PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
 FRUITA

14 565 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 4
 PASTA (INTEGRAL) AMB SALS
 ABADEJO AL FORN
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA

15 641 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 53 G.: 9
 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
 HAMBURGUESA VEGETAL
 PATATES FREGIDES
 IOGURT

16 816 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8
 MERCAT DE MISIR ÇARSINI
 (TURQUIA)
 ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
 POLLASTRE TURC AL FORN
 VERDURES
 FRUITA

17 700 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7
 LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

20 691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6
 PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
 CROQUETES DE POLLASTRE
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

21 559 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9
 CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
 TRUITA DE PATATES
 AMANIDA MIXTA
 FRUITA

22 663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 8
 ARRÒS TRES DELÍCIES
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
 IOGURT

23 605 Kcal. P.: 19 HC.: 58 L.: 17 G.: 3
 JORNADA DEL LLIBRE
 SOPA DE LLETRES
 BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
 PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
 FRUITA

24 717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8
 MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
 POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
 ENCIAM I BROTS
 FRUITA

27 734 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 7
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I ESPÀRRECS
 FRUITA

28 641 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 8
 MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
 D'ALFÀBREGA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 VERDURES
 IOGURT

29 474 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 12
 STOP FOOD WASTE
 CREMA DE PORROS NATURAL
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

30 696 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 6
 LLENTIES AMB CARBASSA
 POLLASTRE SALTEJAT AMB SALS
 AGREDOLÇA
 AMANIDA MIXTA
 FRUITA

□



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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



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.

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'aqüicultura 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.