

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES











13 585 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I  
PATATA  
FRUITA

14 667 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 25 G.: 7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
VERDURES  
IOGURT DE SABOR

15 648 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

**JORNADA TALLERS SCOLAREST**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE  
CEBA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

16 746 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17 926 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE KENTUCKY  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20 637 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 9

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
TIRES DE CALAMAR  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
IOGURT DE SABOR

21 666 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
OUS REMENATS AMB PERNIL  
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA  
FRUITA

22 881 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

MACARRONS AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

23 506 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 12

SOPA DE PISTONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

24 419 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL**  
**LEON**  
CREMA DE CARBASSA I CURRI  
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALS DE  
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE  
FRUITA

27 608 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

28 800 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
SALMÓ AL FORN  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

29 487 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 27 G.: 5

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ  
BULLIT MALLORQUÍ  
FRUITA

30 885 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 11

**"DIA DE LA PAU"**  
LLAÇOS A LA PARMESANA  
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ  
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES, VINAGRETA  
DE MEL I MOSTASSA  
NATILLES

31 620 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
SALSITXES AL FORN  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LIBERTAD ALFONSO BARRÓN  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiada Nº C.A1000579

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**ma**

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)



**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



**SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

**Scolarest**

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011 la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats