

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 590 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 57 G.: 10 AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) OUS FREGITS TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	9 653 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 48 G.: 7 WOK DE BRÒQUIL I SOIA CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	10 735 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 11 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" PATATES FREGIDES FRUITA	11 771 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 10 MAR ROIG: EGIPT SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) MACARONI BECHAMEL IOGURT	12 687 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5 ARRÒS BRUT INTEGRAL AMB VERDURES SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA
15 589 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 6 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA OUS TRENCATS CLÀSSICS, PATATES I PERNIL SERRANO FRUITA	16 802 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 11 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA ENCIAM I CEBA IOGURT	17 757 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 5 PASTA AMB TOMÀQUET CALAMARS A L'ANDALUSA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	18 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	19 602 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 13 CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA MIXTA AL FORN TUMBET FRUITA
22 629 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 3 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA PORTUGUESA VERDURES FRUITA	23 677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11 JORNADA DEL LLIBRE GUISAT DE LLENTIES "DUELOS Y QUEBRANTOS" OUS REMENATS AMB BACÓ I XORIÇO AMANIDA IL·LUSTRADA FRUITA	24 811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9 ARRÒS THAI POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	25 741 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 49 G.: 11 CREMA DE CARBASSA SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN PATATES FREGIDES GELAT	26 576 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 23 G.: 6 STOP FOOD WASTE SOPA DE FIDEUS "ROPA VIEJA" FRUITA
29 653 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA GUISAT DE PILOTES FRUITA	30 692 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 16 ESCUDELLA AMB CIGRONS SALSITXES FRESQUES AL FORN (BAIX EN SAL) PATATA AL FORN IOGURT			



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.A.1000596



Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g