

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

□ □ □ □ 1

FESTIVO

4 5 682 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 8 6 781 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8 7 787 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 7 8 799 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 10

FESTIVO

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
ABADEJO FREGIT AMB SALSAGREDOŁÇA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
GELAT

11 676 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8 12 775 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 31 G.: 7 13 637 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 8 14 536 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 9 15 558 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)**  
ARRÒS A LA MEXICANA  
"FAJITAS"  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

ESCUDELLA  
BULLIT  
I OGURT

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
SORELL AMB ALLETS EN SALSAGREDOŁÇA  
FRUITA

18 510 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 8 19 685 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 10 20 728 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 7 21 856 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 9 22 659 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT  
GUISAT DE POLLASTRE  
FRUITA

BRÒQUIL GRATINAT  
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC  
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN I GNOCHHI AMB PESTO  
DE COL LLOMBARDA  
FRUITA

ESPIRALS GRATINATS AMB FORMATGE  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARABASSA I PATATA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I CEBA CAMEL LITZADA  
FRUITA

25 577 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 8 26 882 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 36 G.: 8 27 558 Kcal. P.: 14 HC.: 64 L.: 17 G.: 3 28 29

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
PIZZA  
FLAM

SOPA D'AU CASOLANA  
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS  
COUS I POLLASTRE AL CURRI  
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO



NOTAS: **Legenda:** **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  
Colegiado Nº C.A1000596



# 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](http://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