

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

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8 834 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 5 MACARRONS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	9 792 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 47 G.: 9 MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	10 645 Kcal. P.: 26 HC.: 21 L.: 51 G.: 14 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN" ENCIAM I REMOLATXA IOGURT	11 687 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5 ARRÒS BRUT INTEGRAL AMB VERDURES SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	12 492 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 12 BULLIT MALLORQUÍ FILET DE MAGRA A LA PLANXA FRUITA
15 695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9 PAELLA AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	16 746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA ENCIAM I CEBÀ FRUITA	17 646 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9 CREMA DE VERDURES PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA FRUITA	18 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5 ESCUDELLA BULLIT FRUITA	19 643 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13 BULLIT DE PATATA I MONGETA HAMBURGUESA MIXTA AL FORN TUMBET FRUITA
22 642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA PORTUGUESA ENCIAM I CEBÀ 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	25 581 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 9 CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	26 640 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11 ESCUDELLA "ROPA VIEJA" GELAT
29 653 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA GUISAT DE PILOTES FRUITA	30 659 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 8 ESCUDELLA AMB CIGRONS GREIXERA D'OU TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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**.

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