

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10 AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE ENCIAM FRUITA	4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9 RECEPTE FISH REVOLUTION ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT GELAT	5 553 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 35 G.: 9 CREMA DE PORROS NATURAL LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA FRUITA	6 646 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10 SOPA D'AU AMB PASTA POLLASTRE AMB ALLADA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE ENCIAM I CEBA FRUITA
10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6 PAELLA AMB VERDURES LLOM ADOBAT AL FORN ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	11 790 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 47 G.: 10 MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA TRUITA DE PATATES I PEBROS ENCIAM FRUITA	12 621 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 9 CREMA DE CARBASSÓ PIZZA FRUITA	13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET D'ABADEJO ENFARINAT ENCIAM I CEBA IOGURT	14 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10 AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR) POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA FRUITA
17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4 ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL ENCIAM I BROS DE MONGETES FRUITA	18 615 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 8 BULLIT DE PATATA I MONGETA GUISAT DE POLLASTRE TUMBET FRUITA	19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9 AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya) TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET AMANIT FRUITA	20 704 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 16 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA COMPLETA GELAT	21 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6 LLENTIES AMB CARBASSÓ CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA

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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

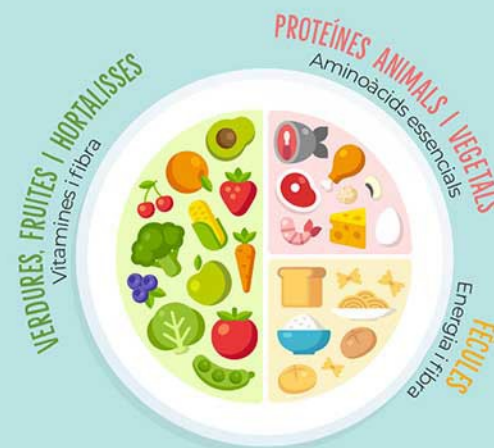


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruita

NOTES:

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.