

# COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

Abril - 2025

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiado Nº MAD00023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1 649 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

MACARRONS A LA BOLONYESA  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

566 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

SOPA D'AU CASOLANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

3

708 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 33 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS  
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA  
BARBARCOA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

4

938 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

505 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

SOPA DE BROU AMB PASTA  
BULLIT  
FRUITA

8

644 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

581 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES SALTADES  
GELAT

10

518 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

CREMA DE BRÒQUIL  
LACÓN DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

11

860 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 8

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA IL LUSTRADA  
IOGURT

14

529 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 19 G.: 3

CREMA DE MONGETES BLANQUES  
ABADEJO AL FORN  
ARRÒS AL CURRI  
FRUITA

15

624 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 18

SOPA D'AU CASOLANA  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
TUMBET  
IOGURT

16

655 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 6

PAELLA DE CARN  
GREIXERA D'OU  
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

801 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 11

SOPA D'AU CASOLANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

653 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

30

537 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

31

31

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



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

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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



## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

#### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

### PLAT HARVARD

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



## SI HEM MENJAT...

## PODEM SOPAR:

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