

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

Maig - 2025

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

614 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

MACARRONS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

6

548 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

CREMA DE XAMPINYONS
ESTOFAT DE PORC
ARRÒS BLANC
FRUITA

7

567 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 11

SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

8

711 Kcal. P.: 27 HC.: 36 L.: 33 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSÀ BARBACOA
PATATA AL FORN
FRUITA

9

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

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13

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

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

700 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLUÇ AMB CEBÀ CÀRAMEL LITZADA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

15

563 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 56 G.: 19

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
IOGURT

16

830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 37 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
CROQUETS DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

624 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

PATATES GUISADES AMB VERDURES
ABADEJO EN ADOB DE CURRI
ARRÒS BLANC
FRUITA

20

652 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 18

SOPA D'AU AMB PASTA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

21

436 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 32 G.: 5

CREMA DE PORROS NATURAL
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
PÈSOLS
FRUITA

22

888 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

MACARRONS NAPOLITANA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
FRUITA

23

700 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

533 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 46 G.: 14

SOPA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
FRUITA

27

738 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
SALMÓ AMB TARONJA
BLAT DE MORO
FRUITA

28

447 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 49 G.: 13

CREMA D'AU NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

29

842 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
POLLASTRE AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

30

447 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA



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

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.