

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

Juny - 2025

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

422 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 4

SOPA D'AU AMB PASTA
LLUÇ A LA LLIMONA
PATATES GUISADES
FRUITA

3

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

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

4

614 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

5

808 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
HOT DOGS
PATATES FREGIDES
FRUITA

6

880 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 5

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
CROQUETES D' ESPINACS
VERDURES
FRUITA

9

699 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 10

MACARRONS AMB TONYINA
OUS CUITS
ESPINACS A LA CREMA
IOGURT

10

835 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 41 G.: 10

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA

11

516 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

CREMA DE VERDURES
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL
SUAU
FRUITA

12

599 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 22 G.: 4

ARRÒS CALDÓS
LLUÇ A LA BILBAÏNA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

13

525 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 8

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

16

542 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

CREMA DE XAMPINYONS
ESTOFAT DE PORC
ARRÒS BLANC
FRUITA

17

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

MACARRONS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

18

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

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

19

705 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 34 G.: 9

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

20

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

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

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.