

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

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

aprende
acomer
sano.org



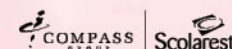
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

654 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

758 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 15

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROTS
FRUITA

6

550 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA

POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
FRUITA

8

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

10

601 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I Ceba
I OGURT

13

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

15

886 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 9

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

16

758 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

738 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PINYA
I OGURT

21

521 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE "BEREBER"
TUMBET
FRUITA

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECEPTA FISH REVOLUTION
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

461 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 14

CREMA DE CARBASSÓ
SECRET DE PORC AL FORN
FRUITA

27

911 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 11

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET
I BACÓ)
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

694 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

780 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB PORC
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

31

554 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 17

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
GELAT

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.