

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

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

aprende
acomer
sano.org



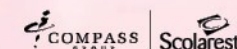
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



3 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

SOPA DE PASTA
BULLIT
FRUITA

4 875 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 46 G.: 11

ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
IOGURT

5 459 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS
FISH LASANYA DE LLUÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6 673 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7 460 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
CARN MAGRA DE PORC
FRUITA

10 742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROT
FRUITA

11 619 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 16

MERCAT DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13 FESTIVO

14 FESTIVO

17 789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18 642 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 20 G.: 3

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19 810 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 9

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20 772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21 635 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA D'ESTELS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24 586 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
PATATES A DAUS
FRUITA

25 664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26 707 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

27 517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

28 603 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE CIGRONS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
TOMÀQUET I ORENGA
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.



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...

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.