

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

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

1 631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2 761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3 549 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

8
FESTIVO

9 665 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10 659 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11 655 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 6

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FREGIT D'ABADEJO MALLORQUÍ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12 791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10

ARRÒS AMB MUSCLOS
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15 572 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 9

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16 606 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17 606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

19 850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRES DE NADAL



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.