

COL-LEGI BEAT RAMON LLULL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

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



FISH
REVOLUTION



1

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

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
TRUITA DE PATATES
FRUITA DE TEMPORADA

2

815 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

5

636 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

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

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

726 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

RECEPTE FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
GELAT

9

804 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 23 G.: 3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

607 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES
OUS DURS AMB "PISTO EXTREMEÑO"
FRUITA DE TEMPORADA

14

596 Kcal. P.: 23 HC.: 52 L.: 19 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
IOGURT

15

804 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

ARRÒS A LA CUBANA
BACALLÀ A LA RIOJANA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

16

579 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA DE TEMPORADA

19

616 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

AMANIDA DE PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

20

728 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
FREGIT D'ABADEJO MALLORQUÍ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

22

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

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

23

695 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 11

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

26

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB Salsa de TOMÀQUET
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

446 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI TERRORÍFICA
AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

29

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

608 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 26 G.: 6

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i
porro)
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
IOGURT

NOTES: Llegendes: Kcal.: Kilocalories (Energia) / P: Proteïnes / H: Hidrats de Carboni / L: Lípids / G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

