

C. SN MAGDALENA SOFIA

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

740 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

9

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

10

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13

472 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 26 G.: 10

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA MARGARITA
FRUITA

14

741 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ARRÒS A LA BOLONYESA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

653 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 30 G.: 7

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

695 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
"PISTO MANCHEGO"
PASTÍS DE GEMA

17

764 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
FRUITA

20

FESTIVO

21

687 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

716 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
PIZZA
FRUITA

23

703 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 7

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
TRUITA DE PATATES
FRUITA

24

462 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 16

CREMA DE VERDURES
PASTÍS DE CARN
IOGURT

27

482 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
FRUITA

28

764 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

613 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 23 G.: 5

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
FRUITA

30

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

31

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: 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
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

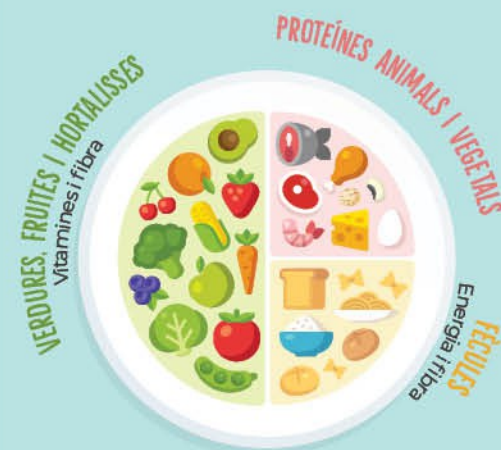
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.