

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE LLET, OU, GAMBES NI CACAUET

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



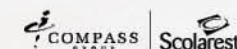
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA

9

FESTIVO

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
PIZZA SENSE OU NI LACTIS DE PERNIL YORK ,
OLIVES I XAMPINYÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

15

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FREGIT MALLORQUÍ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE
PA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

24

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

30

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

31

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

NOTES: