

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

SOPA DE PASTA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
QUINOA
IOGURT DESNATAT

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTA
IOGURT DESNATAT

5

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

6

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

7

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

10

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT DESNATAT

11

ARRÒS AMB BRÒQUIL
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

12

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

13

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

14

MACARRONS SALTEJATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

18

ESPAQUETIS SALTEJATS
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT DESNATAT

19

ARRÒS AMB BRÒQUIL
TRUITA A LA FRANCESA
QUINOA
IOGURT DESNATAT

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTA
IOGURT DESNATAT

21

SOPA DE FIDEUS
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLOM DE PORC AL FORN
PASTA
IOGURT DESNATAT

25

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
QUINOA
IOGURT DESNATAT

26

SOPA DE FIDEUS
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

27

MACARRONS SALTATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

31

CREMA DE PASTANAGA
ABADEJO AL FORN
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: TODAS LAS VERDURAS SIN PIEL, SIN PEPITAS Y SIN LA PARTE DEL TRONCO.
LA FRUTA SIEMPRE SIN PIEL

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 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

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.

