

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



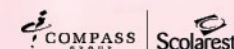
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



FESTIVO

1

2

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

5

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
QUINOA
IOGURT DESNATAT

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT DESNATAT

7

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

8

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

9

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
IOGURT DESNATAT

14

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

15

ESPIRALS SALTEJATS
ABADEJO AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT
QUINOA
IOGURT DESNATAT

19

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT DESNATAT

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
QUINOA
IOGURT DESNATAT

21

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ BULLIT
IOGURT DESNATAT

22

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT DESNATAT

23

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

26

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

27

ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT DESNATAT

28

CREMA DE CARBASSÓ
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

29

BRÒQUIL AL VAPOR
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT DESNATAT

30

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ BULLIT
IOGURT DESNATAT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.