

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIVO



739 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9
CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I
XAMPINYONS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

568 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

652 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 8

ARRÒS A LA NAPOLITANA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

539 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
FRUITA

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

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

13

792 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 46 G.: 13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

626 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

709 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 8

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

749 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 7

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

558 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

808 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

796 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

645 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 5

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

681 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 48 G.: 9

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

29

744 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 9

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FISH CRESTA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

NOTES: **Llegenda:** Kcal.: Kilo calories (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 inclouen **PA BLANC I INTEGRAL**, i la beguda serà **AIGUA**.

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

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