

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

4

ESCUDELLA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

6

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

9

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
OUS REMENATS
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PASTANAGA AMB ANET
IOGURT NATURAL

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

16

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

17

CREMA DE CARBASSA
LACÓN DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

19

ESCUDELLA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

20

CREMA DE PATATA NATURAL
OUS REMENATS
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

23

PATATES AMB Salsa VERDA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

24

GALETS AMB ALLADA
OUS REMENATS
PASTANAGA AMB ANET
IOGURT NATURAL

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA D'AU AMB PASTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
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
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

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.