

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE LLET, OU, GAMBES NI CACAUET

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
DAUS DE RAP AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE A LA MOSTASSA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

18

CREMA DE COLIFLOR
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE Y PATATES
COL
FRUITA

20

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
DAUS DE RAP AMB SALSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

30

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

BULLIT DE PATATA I MONGETA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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. 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.