

# COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## Maig - 2026

### DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5 574 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 25 G.: 3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

ESCUDELLA  
"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE Y PATATES  
COL  
FRUITA

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

8 790 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 10

ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES AMB TRUITA I PERNIL DOLÇ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11 462 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

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

12 682 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 11

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13 741 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA D'ESPINACS  
AMANIDA AMB BROS  
IOGURT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15 594 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18 692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
ENCIAM  
GELAT

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU  
FRUITA

21 687 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

22 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26 587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27 399 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
LASANYA  
IOGURT

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE  
FRUITA



FISH REVOLUTION



NOTES: **Llegenda:** Kcal.: Kilocalories (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 van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest

NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA



### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

