

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ABADEJO ADOBAT
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

6

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

7

XAMPINYONS AMB ALLADA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

8

ARRÒS SALTEJAT AMB CARABASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

11

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

14

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS AMB PASTANAGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTANAGA RATLLADA
GELAT

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AMB ALLADA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

20

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

25

MACARRONS SALTEJATS
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

26

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

27

PATATES "VIUDAS"
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
OUS REMENATS
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL



FISH REVOLUTION



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

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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

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

