

# COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p><b>1</b> 623 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 6</p> <p>AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) TRUITA FRANCESA "PISTO MANCHEGO" FRUITA</p>	<p><b>2</b> 586 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 8</p> <p>TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD FILET DE LLUÇ AL FORN TOMÀQUET AMANIT GELAT</p>	<p><b>3</b> 629 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES AMB Salsa ARRÒS INTEGRAL FRUITA</p>	<p><b>4</b> 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR FRUITA</p>	<p><b>5</b> 771 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 46 G.: 10</p> <p>AMANIDA NATURAL SENSE MAIONESA (PATATA, PÈSOL, MONGETA, PASTANAGA, TONYINA, OU I OLIVA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA</p>
<p><b>8</b> 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4</p> <p>ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO A LA ROTEÑA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES FRUITA</p>	<p><b>9</b> 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p>MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT</p>	<p><b>10</b> 679 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 9</p> <p>VICHYSOISE PIZZA FRUITA</p>	<p><b>11</b> 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7</p> <p>LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I BROS FRUITA</p>	<p><b>12</b> 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p>AMANIDA D' ARRÒS CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI FRUITA</p>
<p><b>15</b> 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p>LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I COGOMBRE FRUITA</p>	<p><b>16</b> 745 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 14</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES XILI DE FRIJOLES AMB LEGUMBRETA I VERDURES FRUITA</p>	<p><b>17</b> 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA</p>	<p><b>18</b> 526 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 7</p> <p>TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA VERDURES ENCIAM I OLIVES FRUITA</p>	<p><b>19</b> 807 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 50 G.: 13</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</b> CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA HAMBURGUESA COMPLETA PATATES FREGIDES GELAT</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



FISH REVOLUTION



# 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  
Figafior  
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

