

# COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE LLET, OU, GAMBES NI CACAUET

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
SALMÓ AMB SALS  
TOMÀQUET AMANIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB SALS  
ARRÓS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEB  
CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)  
FRUITA

5

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE PORRO I PATATA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS  
FRUITA

12

ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS  
XILI DE FRIJOLÉS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ AMB SALS  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
VERDURES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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.** 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



Albercoc  
Figafior  
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

