

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET I LACTOSA

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)

TRUITA FRANCESA

"PISTO MANCHEGO"

FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD

FILET DE LLUÇ AL FORN

TOMÀQUET AMANIT

POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB SALSÀ

ARRÒS INTEGRAL

FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR

FRUITA

5

AMANIDA NATURAL SENSE MAIONESA (PATATA, PÈSOL, MONGETA, PASTANAGA, TONYINA, OU I OLIVA)

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ABADEJO A LA ROTEÑA

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

TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMÀQUET I BROS

FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI

FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
XILI DE FRIJOLES AMB LEGUMBRETA I VERDURES

FRUITA

17

ESPAQUETIS SALTEJATS
SALMÓ AMB SALSÀ

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



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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


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

