

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BLANC
SALMÓ A LA PLANXA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15
CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16
BRÒQUIL AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10
CARBASSÓ AL FORN
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11
BRÒQUIL AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21
CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22
BLEDES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23
ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA PLANXA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24
MACARRONS SALTEJATS
SALMÓ A LA PLANXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25
CARBASSÓ AL FORN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28
CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30
BRÒQUIL AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



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

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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
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

Espàrrec 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

