

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE LLET, OU, GAMBES NI CACAUET

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBAM
POSTREVEGETALDESOJA

CREMADEPORROS NATURAL
HAMBURGUESAMIXTAALFORN
PATATESADAUS
FRUITA

LLENTIESESTOFADESDEL'ÀVIA
FILETDEMAGRAALAPLANXA
ENCIAMIBLATDEMORO
FRUITA

AMANIDARUSSANATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLATDEMORO I
OLIVES)
POLLASTREAMBALLADA
ENCIAMIOLIVES
FRUITA

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FAJITASDECHILIDEMONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLITDEMONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTREAMB SALSAM
ENCIAMIBLATDEMORO
FRUITA

TRAMPÓDE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
FILETDEPORCENSALSAM
AMANIDADE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM
SALMÓ AMB SALSAM
AMANIDAVERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

AMANIDADE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OUM
AMB BLATDEMORO I TOMÀQUET
TRAMPÓDE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALSAM
PATATES FREGIDES
POSTREVEGETALDESOJA

CREMADE PASTANAGAM
FILET D'AGULLADEPORCALFORN
AMANIDADENCIAM, REMOLATXA I BLATDEMORO
POSTREVEGETALDESOJA

AMANIDADE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OUM
AMB BLATDEMORO I TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSAM
VERDURES
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT AMB POMAM
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

