

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

DILLUNS

2 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16

CREMA DE VERDURES NATURAL
(PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT

9 704 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LLENTIES GUISADES

TRUITA DE TONYINA

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

16 640 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

BRÒQUIL GRATINAT

GUISAT DE PILOTES

TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

23 677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA

FRUITA DE TEMPORADA

30 658 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 34 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

SÍPIA GUISADA AMB SOBRASSADA

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

DIMARTS

3 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

10 737 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 11

ARRÒS BRUT AMB VERDURES

FREGIT MALLORQUÍ

ENCIAM I CEBA

FRUITA DE TEMPORADA

17 594 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 15 G.: 2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL

BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)

FRUITA DE TEMPORADA

24 526 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 15

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA

FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA

AMANIDA VERDA

FRUITA DE TEMPORADA

DIMECRES

4 736 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT

ENCIAM I BROT

FRUITA DE TEMPORADA

11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA

FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18 640 Kcal. P.: 32 HC.: 29 L.: 37 G.: 8

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL

TUMBET

FRUITA DE TEMPORADA

25 701 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB BACÓ

SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

DIJOUS

5 594 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 15 G.: 2

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL

BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)

FRUITA DE TEMPORADA

12 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA

RAGOUT DE POLLASTRE

AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA

IOGURT

19 675 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES

LLUÇ A LA MALLORQUINA

ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

26 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

LA RUTA DE LES ESPÈCIES

KHICHI ARRÒS AMB LLENTIES

ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA

PÈSOLS

FRUITA DE TEMPORADA

Novembre - 2026

DIVENDRES

6 687 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLASTRE ROSTIT

TRAMPO MALLORQUÍ

FRUITA DE TEMPORADA

13 394 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 5

CREMA DE PORRO I PATATA

FILET DE LLUÇ AL FORN

VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

20 678 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS

OUS REMENATS

ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

27 904 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 44 G.: 7

GUISAT DE MONGETES VERMELLES

SALMÓ AL FORN

PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



NOTES: Llegendes: Kcal.: Kilocalories (Energia) / P: Proteïnes / H: Hidrats de Carboni / L: Lípids / G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva. FRUITA DE TEMPORADA AQUEST MES: Mandarina, plàtan, poma, pera, taronja...

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

