

# COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

Novembre - 2026

## DIVENDRES

2

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

3

ARRÒS BLANC  
TRUITA A LA FRANCESA  
PASTANAGA EN DAUS  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO A LA PLANXA  
BRÒQUIL  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

5

SOPA D'AU AMB PASTA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
CARBASSA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

BRÒQUIL AL VAPOR  
TRUITA DE TONYINA  
PASTANAGA EN DAUS  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

ARRÒS AMB PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

ESPIRALS SALTEJATS  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PASTANAGA EN DAUS  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

SOPA D'AU AMB PASTA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
CARBASSA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
BLEDES SALTEJADES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

BLEDES SALTEJADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
ARRÒS BLANC  
OUS REMENATS  
BRÒQUIL  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA  
OUS REMENATS  
ARRÒS BLANC  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

MACARRONS SALTEJATS  
SORELL AL FORN  
CARBASSÓ  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

26

ARRÒS AMB CARBASSA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA  
SALMÓ AL FORN  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA  
ARRÒS BLANC  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



FISH  
REVOLUTION



**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](http://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

