

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: DIETA ASTRINGENT (SEGONS LLISTAT)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

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

2

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

5

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

6

BLEDES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

8

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

ARRÒS BLANC
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

FESTIVO

13

BLEDES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

15

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

16

ARRÒS BLANC
BACALLÀ A LA PLANXA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

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

20

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB
SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA A LA FRANCESA
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

26

PATATA AL FORN
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
BRÒQUIL
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

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

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
BLEDES SALTEJADES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ
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


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

