

# COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE FRUIT SECS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

Novembre - 2026

## DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES NATURAL  
(PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I  
PATATA) AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA

5

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
FRUITA DE TEMPORADA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT  
TRAMPO MALLORQUÍ  
FRUITA DE TEMPORADA

9

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA DE TEMPORADA

11

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
RAGOUT DE POLLASTRE  
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA  
IOGURT

13

CREMA DE PORRO I PATATA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA DE TEMPORADA

16

BRÒQUIL GRATINAT  
GUISAT DE PILOTES  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA DE TEMPORADA

17

ESCUDELLA AMB FIDEU INTEGRAL  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
TUMBET  
FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES  
LLUÇ A LA MALLORQUINA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

23

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA AMB  
BACÓ  
SORELL AMB ALLETS EN SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES  
KHICHDI ARRÒS AMB LLENTIES  
ESTOFAT DE PORC AMB AROMA DE CANYELLA  
PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

27

GUISAT DE MONGETES VERMELLES  
SALMÓ AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

30

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
SÍPIA GUISADA AMB SOBRASSADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS



Grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

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](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

