

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Novembre - 2026

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
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 AMB Salsa
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
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

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

10

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

11

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

13

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

16

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
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
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

25

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SORELL AMB ALLETS EN Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
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

CREMA DE VERDURES
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. Recettes 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

