

COLEGIO FRAY JOAN BALLESTER

Dieta: SENSE PROTEÏNA DE LA LLET I LACTOSA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

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

4

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
FILET D' ABADJO 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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

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

16

BRÒQUIL SALTEJAT
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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) AMB ALLADA
SORELL AMB ALLETS EN SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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



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

