

# Recomanacions pels sopars – Maig 2021

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

L'activitat física és molt important per mantenir-nos sans.

Quina és la teva activitat física preferida o el teu esport preferit?

- Anar a fer excursions amb la família?
- Patinar amb amics i amigues
- Nadar a la piscina o al mar
  - Futbol o bàsquet
- Dansa, zumba, hip-hop...
  - loga

Qualsevol valdrà la pena si gaudeixes.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Crema de carbassa Formatge fresc i xerris amb orenga Fruita de temporada	4 Coliflor gratinada Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	5 Llenties saltades amb xampinyons Fruita de temporada	6 Salmó al forn amb llit de ceba, pastanaga i tomàquet Amanida d'escarola Fruita de temporada	7 Pizza casolana amb xampinyons, pernil salat i mozzarella Maduixes amb suc
10 Crema de porros i poma Seitons arrebossats Fruita de temporada	11 Pèsols saltats amb pernil Trita a la francesa i pa amb tomàquet Brotxetes de fruita	12 Espirals amb verdures Falafels amb salsa de iogurt Fruita de temporada	13 Gaspatxo amb rostes de pa Orada al forn amb llit de patates Fruita de temporada	14 Amanida de tomàquet i alvocat Quinoa amb verdures i fruits secs esmicolats Fruita de temporada
17 Espinacs amb panses i pinyons Llenguado a la planxa i flamet de quinoa Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Hamburguesa de vedella casolana amb xampinyons saltats Fruita de temporada	19 Espàrrecs verds a la planxa Llobarro al forn amb llit de patates Fruita de temporada	20 Cuscús amb verdures i cigronets iogurt natural	21 FESTIU
24 FESTIU	25 Amanida de cuscús amb hortalisses i bonífol Fruita de temporada	26 Coliflor saltada amb bacó Trita d'espàrrecs Fruita de temporada	27 Crema de pastanaga Rap a la planxa amb flamet de quinoa Fruita de temporada	28 Mongeta tendra, pastanaga i patata Calamars a la romana amb ruca i blat de moro Fruita de temporada
31 Crema de carbassó Trita de formatge Fruita de temporada				

Escola **ARRELS**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Menús revisats per Silvia Gutiérrez,  
Diplomada en Nutrició Humana i  
Dietètica  
Número de col·legiada CAT000636