

Recomanacions pels sopars – Maig 2022

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa de verdures Couscous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	3 Amanida verda Vedella a la planxa amb patates Fruita de temporada	4 Amanida de tomàquet, formatge i olives Trita de patata i carbassó logurt natural	5 Crema de pastanaga Gall dindi amb samfaina Fruita de temporada	6 Orada al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada
9 Salmorejo Trita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Sonsos arrebossats i amanida Fruita de temporada	11 Sopa casolana Hummus amb bastonets de pastanaga i pa Fruita de temporada	12 Purè de patates amb hamburguesa de vedella 100% i rodets de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	13 Amanida verda Pizza al gust logurt natural
16 Mongeta verda, patata i pastanaga amb ou dur Fruita de temporada	17 Cigrons saltats amb gambetes Amanida de tomàquet i alvocat Fruita de temporada	18 Llobarro al forn amb llit de verduretes i moniato Fruita de temporada	19 Gaspacho Pa amb tomàquet i formatges variats logurt natural	20 Pastís de patata, verdures i carn picada gratinat Fruita de temporada
23 Espirals saltats amb verdures, panses i pinyons Fruita de temporada	24 Sopa minestrone Gall dindi amb salsa i flamet d'arròs Fruita de temporada	25 Espinacs i patates Seitons arrebossats Fruita de temporada	26 Crema de verdures de temporada Pinxos de rap i gambetes logurt natural	27 Pollastre al forn amb llit de verdures i moniato Fruita de temporada
30 Amanida de tomàquet, cogombre i alvocat Trita de patates i ceba Fruita de temporada	31 Quinoa amb verduretes, panses i fruits secs Fruita de temporada			

Escola **ARRELS**

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

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