



Menú recomanacions pels sopars— Abril 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU	2 Espinacs amb patates i pinyons Ous durs Làctic	3 Amanida verda Entrepanet integral amb truita a la francesa Fruita de temporada	4 Coliflor i patata gratinades Falafels amb salsa de Fruita de temporada	5 Patates gratinades Sossos arrebossats Fruita de temporada
8 Rodanxetes de moniatos al forn Calamars amb cebeta Fruita de temporada	9 Crema de verdures Hamburguesa vegetal casolana Fruita de temporada	10 Cous cous amb verduretes, cigronets i fruits secs esmicolats Xerris amb mozzarella Fruita de temporada	11 Salmó al forn amb lilit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit Maduixes amb xocolata	12 Pastís de patata, carn picada i verduretes Fruita de temporada
15 Amanida verda Sardines al forn i pa amb tomàquet logurt natural	16 Crema de pastanaga Xai a la planxa Fruita de temporada	17 Llobarro a la planxa Amanida verda amb fruits secs i alvocat Fruita de temporada	18 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	19 Crema de pastanaga Orada al forn amb patata Brotxeta de plàtan i taronja
22 Coliflor gratinada Llenguado a la planxa amb llimona Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada	24 Quinoa saltada amb verduretes i pinyons logurt	25 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Fruita de temporada	26 Amanida variada Pizza casolana Préssec en almívar
29 Sopa de verdures Brotxetes de xai amb pebrot i pinya Fruita de temporada	30 Crema de verdures Hamburguesa vegetal casolana logurt			



La Dietista-Nutricionista ens diu:
Recepta d'hummus

Ingredients: cigrons cuits, oli d'oliva verge extra, una mica d'aigua, el suc de mitja llimona, mig dent d'all, una cullerada de postres de llavors de sèsam torrat o tahini (crema de sèsam) i una mica de comí.

Preparació: triturem tots els ingredients junts fins obtenir la textura desitjada. Per servir podem afegir una mica de pebre vermell dolç i un rajolí d'oli d'oliva. Boníssim!!!

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

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