

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

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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

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