



Recomanacions pels sopars – Juny 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 Quinoa amb verduretes, panses i cigronets Amanida de tomàquet i formatge Fruita de temporada	2 Vichyssoise Ous durs farcits de bonítol Fruita de temporada	3 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	4 Amanida d'escarola amb pinyonets Hamburguesa de vedella amb panet Fruita de temporada
7 Bledes amb patates Trita de formatge Fruita de temporada	8 Couscous amb verduretes i fruits secs Amanida de tomàquet Fruita de temporada	9 Bledes amb patates Trita de formatge Fruita de temporada	10 Amanida verda amb fruits secs Orada al forn amb patata i ceba Fruita de temporada	11 Broquetes de xerris i olives Pizza casolana de xampinyons, mozzarella i bonítol Fruita de temporada
14 Quinoa amb verduretes i panses Fruita de temporada	15 Llobarro al forn amb moniato i verdures de temporada Fruita de temporada	16 Amanida de tomàquet Grega Ous farcits Fruita de temporada	17 Purè de patates Hamburguesa 100% vedella amb saltat de pastanaga Fruita de temporada	18 Hummus de cigró amb dips vegetals Pa amb tomàquet i formatges Fruita de temporada
21 Coliflor gratinada Sardines al forn amb amanida Fruita de temporada	22	23	24	25
28	29	30		



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les (junttes o separades)
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
 - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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