



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

# Menú sense porc – Juny 2021

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Sopa casolana de verdures Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada	2 Arròs amb tomàquet Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Amanida russa Lluç al forn amb salsa Fruita de temporada	4 Lenties de l'àvia guisades Trita de patates i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural
7 Arròs 3 delícies s/pernil Daus de rosada arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada	8 Crema de verdures de l'hort Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	9 Cigrons estofats Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra i patata Pernets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	11 Macarrons amb tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural
14 Lenties pardines estofades Croquetes de peix amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs s/pernil Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	16 Brou casolà amb verduretes Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis saltats amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Amanida russa Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural
21 Amanida de pasta Pizza de tonyina i pit de pollastre amb xips Fruita de temporada	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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