



La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- 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

Recomanacions pels sopars – June 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Orada al forn amb llit de patates i verdures Fruita de temporada	2 Gaspatxo Bastonets casolans de pollastre cruixents amb xips de moniato Fruita de temporada	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Saltat de verdures amb daus de porc, pinya i pinyonets Fruita de temporada	8 Vichysoisse Sonsos arrebossats Fruita de temporada	9 Mongetes tendres amb cebeta Remenat d'ou i gambetes Fruita de temporada	10 Salmó al forn amb ceba caramel·litzada i patates Fruita de temporada
13 Coliflor amb patata Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	14 Amanida de tomàquet i olives Hamburguesa de vedella 100% i couscous Fruita de temporada	15 Quinoa saltada amb verdures, cigronets i fruits secs Fruita de temporada	16 Crema tèbia de verdures Sardines al forn Fruita de temporada	17 Hummus i bastonets de cigrons Ous farcits d'estiu Fruita de temporada
20 Couscous saltat amb verdures i fruits secs Fruita de temporada	21 Amanida completa de llenties i hortalisses Fruita de temporada	22	23	24
27	28	29	30	

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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