



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afeim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú sense carn – Desembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Sopa de pasta Croquetes casolanes de bacallà amb tomàquet amanit logurt
4 Espirals a la italiana Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	5 Arròs 3 delícies Trita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella vegetal Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada	13 Paella Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	15 Mongeta tendra amb patata Lluç al forn al chilindrón logurt
18 Arròs amb sofregit de tomàquet "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada	19 Sopa de Nadal amb galets Lluç al forn amb panses, prunes i xips Postres Nadal	20	21	22
25	26	27	28	29

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