

Recomanacions pels sopars – Juny 2024

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els succhs naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	Vichysoise Sonsos arrebossats Làctic	4	Crema de carbassa Xai al forn amb verduretes Fruita de temporada	5	Gaspatxo Trita de xampinyons amb pebrots al forn Fruita de temporada	6	Saltat de verdures amb daus de porc, pinya i pinyonets Fruita de temporada	7	Salmó al forn amb ceba caramel·litzada i patates Fruita de temporada
10	Crema tèbia de verdures Sardines al forn Fruita de temporada	11	Quinoa saltada amb verduretes, cigronets i fruits secs Fruita de temporada	12	Mongetes tendres amb cebeta Remenat d'ou i gambetes Fruita de temporada	13	Amanida de tomàquet i olives Hamburguesa de vedella 100% i cous cous logurt	14	Hummus de cigrons Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
17	Salmorejo Bastonets casolans de pollastre cruixents amb xips de moniato Fruita de temporada	18	Crema de pastanaga Sípia a la planxa amb all i julivert i patates fregides Fruita de temporada	19	Amanida completa Brotxeta de gall dindi i hortalisses Fruita de temporada	20	Cous cous saltat amb verduretes i fruits secs Fruita de temporada	21	Colíflor gratinada Falafel al forn amb salsa de iogurt Fruita de temporada

Escola **ARRELS**

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