

# Recomanacions pels sopars– Febrer 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Crema de carbassa Ous durs gratinats iogurt	4 Coliflor gratinada Falafel al forn amb salsa de iogurt Fruita de temporada	5 Cous cous amb verdures, panses i pinyons Macedònia de fruites	6 Llenties saltades amb pernil Escarola amb daus de formatge Fruita de temporada	7 <b>FESTA LLIURE ELECCIÓ</b>
10 Crema de pastanaga Sonsos arrebossats Fruita de temporada	11 Amanida de tomàquet i olives Xai al forn Brotxeta de plàtan i xocolata negra	12 Sopa de verdures i arròs Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	13 Quinoa saltada amb verdures i pèsols Làctic	14 Orada al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada
17 Crema de carbassó Remenat d'ou i porros Fruita de temporada	18 Salmó al forn amb llit de verdures i moniatos Fruita de temporada	19 Espinacs amb panses i pinyons Sípia a la planxa amb all i julivert i patates fregides Làctic	20 Cous cous amb verdures i gambetes Fruita de temporada	21 Sopa casolana d'arròs Brotxeta de pollastre amb tomàquet natural Fruita de temporada
24 Mongeta tendra, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Gall dindi amb salseta Fruita de temporada	26 Sopa casolana amb pasta Truita de carbassó i tomàquet amanit iogurt	27 Amanida de tomàquet i olives Llenguado arrebossat Brotxeta de plàtan i taronges	28 Pizza casolana amb xampinyons, bonítol, tomàquet i mozzarella Broqueta de raïm i pinya

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