

# Recomanacions pels sopars – Juny 2026

Menú diari  
Valor nutricional



## 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 sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

1 Saltat de verdures amb daus de porc, pinya i pinyonets Fruita de temporada	2 Crema de carbassa Xai al forn amb verduretes Fruita de temporada	3 Gaspatxo Trita de xampinyons amb pebrots al forn Fruita de temporada	4 Vichysoisse Sonsos arrebossats Làctic	5 Salmó al forn amb ceba caramel·litzada i patates Fruita de temporada
8 Mongetes tendres amb cebeta Remenat d'ou i gambetes Fruita de temporada	9 Espinacs amb panses i pinyons Conill a la planxa Fruita de temporada	10 Amanida de tomàquet i olives Hamburguesa de kale i quinoa logurt	11 Salmorejo Bastonets casolans de lluç cruixents amb xips de moniato Fruita de temporada	12 Hummus de cigrons Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
15 Amanida completa Brotxeta de gall dindi i hortalisses Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Sípia a la planxa amb all i julivert i patates fregides Fruita de temporada	17 Quinoa saltada amb verduretes, cigronets i fruits secs Fruita de temporada	18 Cous cous saltat amb verduretes i fruits secs Fruita de temporada	19 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