



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Amb la caloreta venen de gust
coses fresquetes!!!

- Fruita tallada i fresca de la nevera
- Aigua amb glaçons de fruita
- Batuts de fruita congelada
- Gelats de fruita i iogurt
- Taronjada o llimonada casolana

Menú Juny – Juliol 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

27 Espirals a la carbonara Varetes de lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,4 Glu 35,81 Gr 41,5	28 Bròquil amb patata Pollastre al forn amb tomàquet Fruita de temporada Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2	29 Amanida d'arròs Estofat de gall dindi amb salsa Fruita de temporada Kc 616 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 40,5	30 Amanida de cigrons Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada Kc 683 Prot 21,5 Glu 31,25 Gr 40,2	1 Amanida russa Llom a la planxa amb all i julivert i xips iogurt natural Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8
4 Llacets saltats amb ceba i bacó Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 799 Prot 34,5 Glu 72,46 Gr 24,1	5 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 683 Prot 22,17 Glu 65,16 Gr 21,7	6 Empedrat de mongeta Trita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4	7 Crema tèbia de carbassó Pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 761 Prot 25,7 Glu 63,42 Gr 27,9	8 Arròs blanc amb tomàquet Croquetes casolanes de pernil amb enciam i blat de moro iogurt natural Kc 789 Prot 29,4 Glu 67,51 Gr 34,9
11 Macarrons a la bolonyesa Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada Kc 756 Prot 27,8 Glu 73,21 Gr 27,5	12 Llenties de l'àvia Trita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 736 Prot 27,15 Glu 71,78 Gr 23,7	13 Paella Valenciana Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	14 Patates al caliu Pollastre al forn en el seu suc amb amanida Fruita de temporada Kc 706 Prot 24,3 Glu 62,51 Gr 23,5	15 Amanida russa Botifarra de pagès amb enciam i pastanaga iogurt natural Kc 726 Prot 24,8 Glu 69,17 Gr 22,5
18 Arròs 3 delícies Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada Kc 678 Prot 24,8 Glu 32,42 Gr 45,8	19 Amanida de cigrons Trita de formatge i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 701 Prot 21,7 Glu 65,16 Gr 25,4	20 Tirabuixons de colors amb formatge Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 26,7 Glu 68,21 Gr 33,7	21 Mongeta tendra i patata Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 653 Prot 22,4 Glu 63,24 Gr 45,8	22 Pizza de york i formatge Pollastre al forn amb xips Làctic Kc 806 Prot 37,9 Glu 77,16 Gr 40,4
25 Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb amanida Fruita de temporada Kc 739 Prot 30,4 Glu 77,64 Gr 41,5	26 Llenties pardines estofades Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	27 Canelons rossini Trita a la francesa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 801 Prot 28,4 Glu 75,21 Gr 41,8	28 Bròquil i patata Daus de gall dindi en salsa (pebrot, tomàquet i ceba) Fruita de temporada Kc 689 Prot 27,3 Glu 70,45 Gr 37,5	29 Amanida de pasta Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 38,5

Escola **EL BON RECER**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra i 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