

# Menú Escolar – Desembre 2023

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Sopa de pasta Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt  Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5
4 Espirals a la italiana Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada  Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	5 Arròs 3 delícies Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada  Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Canelons gratinats Croquetes casolanes de pernil amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  Kc 716 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7	12 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada  Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	13 Paella Truita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	14 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada  Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	15 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón logurt  Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
18 Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada  Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6	19 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada  Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3	20 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres Nadal  Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	21	22
25	26	27	28	29



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!!!

Escola **FOLCH I TORRAS**

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