



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.  
Afegim 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!!!

# Menú sense porc – Desembre 2023

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

				1 Sopa de pasta Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt
4 Espirals a la italiana Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	5 Arròs 3 delícies Trita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella vegetal Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada	13 Paella Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	15 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón logurt
18 Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada	19 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	20 Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres Nadal	21	22
25	26	27	28	29

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