



# Recomanacions pels sopars – Febrer 2021

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

1 Crema de carbassa Sardines al forn Tomàquet amanit Fruita de temporada	2 Sopa de verdures i fideus Truita de xampinyons Fruita de temporada	3 Cuscús amb verdures i panses Fruita de temporada	4 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre Fruita de temporada	5 Salmó al forn amb llit de patata, pastanaga, ceba i tomàquet Fruita de temporada
8 Crema de pastanaga Mongetes blanques amb all i julivert Fruita de temporada	9 Sopa de meravella Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	10 Espinacs amb patates Hamburguesa d'au casolana Fruita de temporada	11 Coliflor al vapor Espirals amb pesto i formatge Fruita de temporada	12 Llobarro al forn amb llit de verdures Fruita de temporada
15 FESTA	16 Xampinyons saltats amb pernil Pinxos de rap i pebrots de colors Fruita de temporada	17 Quinoa amb verdures i fruita seca Fruita de temporada	18 Verdures saltades amb arròs i daus de gall dindi Fruita de temporada	19 Pizza casolana amb carbassó, ceba, pernil i mozzarella Fruita de temporada
22 Remenat d'ou i porro Pa amb tomàquet Fruita de temporada	23 Bròquil gratinat Llenguado a la planxa amb saltat de pastanaga Fruita de temporada	24 Trinxat de la Cerdanya Formatge fresc Fruita de temporada	25 Pèsols saltats amb cebeta Sonsos arrebossats Fruita de temporada	26 Cuscús amb lleties, panses i hortalisses Fruita de temporada



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Anar tota la família a comprar aliments frescos és una activitat divertida que podeu fer plegats. Els nens i les nenes poden escollir les fruites i verdures que menjaran durant la setmana. Formar part de les compres i planificació del menú són activitats motivadores.

Escola **PIAGET**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Menús revisats per Silvia Gutiérrez,  
Diplomada en Nutrició Humana i  
Dietètica  
Número de col·legiada CAT000636