



La Dietista-Nutricionista ens diu:

L'activitat física és molt important per mantenir-nos sans.

Quina és la teva activitat física preferida o el teu esport preferit?

- Anar a fer excursions amb la família?
- Patinar amb amics i amigues
- Nedar a la piscina o al mar
 - Futbol o bàsquet
- Dansa, zumba, hip-hop...
 - loga

Qualsevol valdrà la pena si gaudeixes

Menú Halal – Maig 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Arròs amb tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Brou casolà amb verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	5 Espaguetis saltats Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	6 Crema de carbassó Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patates amb tomàquet provençal logurt natural
10 Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	13 Arròs 3 delícies Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Sopa de peix Cordon bleu de gall dindi amb enciam i pastanaga logurt natural
17 Llenties pardines amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa minestrone amb arròs Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patates Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	21 FESTA
24 FESTA	25 Macarrons amb tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Cigrons estofats amb bledes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Amanida d'arròs s/pernil Truita de patata amb tomàquet natural Fruita de temporada	28 Sopa vegetal de pistons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt natural
31 Espaguetis amb tomàquet Tires de calamar arrebossades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada				

Escola **RAMÓN Y CAJAL**

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