



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

### 5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els suc de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: *natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...*
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos)

# Menú Escolar – Març 2020

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Arròs 3 delícies Hamburguesa de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 758 Prot 21,58 Glu 66,41 Gr 23,4</p>	<p>3</p> <p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada</p> <p>Kc 615 Prot 17,69 Glu 66,75 Gr 28,4</p>	<p>4</p> <p>Cigrons estofats amb verduretes Trita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 711 Prot 27,5 Glu 68,21 Gr 26,8</p>	<p>5</p> <p>Fideuà Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 710 Prot 27,2 Glu 68,23 Gr 25,7</p>	<p>6</p> <p>Brou de verduretes amb arròs Pollastre al forn amb enciam logurt natural</p> <p>Kc 680 Prot 28,5 Glu 74,24 Gr 29,4</p>
<p>9</p> <p>Llenties pardines amb ibèric Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 724 Prot 24,5 Glu 68,15 Gr 25,7</p>	<p>10</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 714 Prot 29,3 Glu 70,81 Gr 25,8</p>	<p>11</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 21,5 Glu 69,24 Gr 27,8</p>	<p>12</p> <p>Arròs a la cassola Trita de formatge amb enciam Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,8 Glu 68,11 Gr 40,6</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa Llom de porc a la planxa amb enciam i olives logurt natural</p> <p>Kc 698 Prot 25,4 Glu 66,27 Gr 24,5</p>
<p>16</p> <p>Espaguetis a la carbonara Salsitxes de porc amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 26,8 Glu 69,54 Gr 27,1</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de l'hort Gall dindi a la planxa amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 651 Prot 23,8 Glu 65,17 Gr 23,8</p>	<p>18</p> <p>Pèsols amb patates Croquetes de pollastre amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 652 Prot 27,5 Glu 69,12 Gr 27,2</p>	<p>19</p> <p>Sopa de galets Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p>Kc 645 Prot 23,8 Glu 66,24 Gr 25,8</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç i patata amb enciam i cogombre logurt natural</p> <p>Kc 702 Prot 29,5 Glu 70,18 Gr 27,16</p>
<p>23</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Empanat de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 706 Prot 28,6 Glu 69,14 Gr 27,8</p>	<p>24</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 25,72 Glu 68,24 Gr 27,8</p>	<p>25</p> <p>Mini mongetes blanques estofades Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 706 Prot 27,8 Glu 68,16 Gr 25,8</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb verdures Abadejo al forn Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 25,8 Glu 69,45 Gr 25,8</p>	<p>27</p> <p>Sopa marinera de lluç Pizza de york i mozzarella amb enciam logurt natural</p> <p>Kc 704 Prot 26,2 Glu 69,72 Gr 28,1</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Botifarra de porc amb patata panadera Fruita de temporada</p> <p>Kc 753 Prot 29,5 Glu 78,12 Gr 29,2</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc Fruita de temporada</p> <p>Kc 659 Prot 30,7 Glu 71,22 Gr 27,8</p>			

**SGR. COR BESOS**

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