



# Menú sense porc – Març 2020

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

2 Arròs 3 delícies s/pernil Hamburguesa de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Saltejat de mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb verduretes Trita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	5 Fideuà Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada	6 Brou de verduretes amb arròs Pollastre al forn amb enciam logurt natural
9 Llenties pardines amb verduretes Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	11 Bròquil amb patates Pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Arròs amb verduretes Trita de formatge amb enciam Fruita de temporada	13 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives logurt natural
16 Espaguetis amb tomàquet Salsitxes d'au amb amanida Fruita de temporada	17 Crema de verduretes de l'hort Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Pèsols amb patates Croquetes de pollastre amb tomàquet provençal Fruita de temporada	19 Sopa de galets Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	20 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i cogombre logurt natural
23 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Empanat de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al cilindrón Fruita de temporada	25 Mini mongetes blanques estofades Trita de verduretes amb tomàquet amanit Fruita de temporada	26 Arròs amb verduretes Abadejo al forn Fruita de temporada	27 Sopa marinera de lluç Pizza de tonyina i mozzarella amb enciam logurt natural
30 Arròs amb tomàquet Salsitxes d'au a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	31 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc Fruita de temporada			



**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)

Escola **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