



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Menú sense carn – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Crema de verdures Croquetes de bacallà amb xips Fruita de temporada	4 Cuit de cigrons Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Paella de verdures Seitons arrebossats amb tomàquet amanit Fruita de temporada	6 Brou vegetal amb pasta Lluç al forn amb amanida logurt natural
9 Llenties amb verdures Crestes de formatge amb amanida Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada	11 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Crema de carbassó "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i cogombre logurt natural
16 Arròs amb verduretes Hamburguesa vegetal amb xips Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Truita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	19 Sopa casolana de peix Peix al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt natural
23 Espaguetis amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada	24 Cigrons amb verdures Truita de verdura i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	26 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Minestra de verdures Peix al forn amb guarnició logurt natural
30 Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre Fruita de temporada				

Escola **SGR. COR. BESOS**

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

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089