



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Recepta de torró saludable:

**Ingredients:**

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau), 4  
cullerades soperes d'arròs inflat i 2  
cullerades soperes de nous trossegades

**Elaboració:**

Desfem la xocolata al bany Maria i la  
barregem amb l'arròs i les nous. Afegim  
la barreja en un motlle i posem a la nevera  
durant 1 hora o fins que quedi dur.

Ho podem tallar a tires o a daus. Boníssim!!!

# Menú sense carn – Desembre 2020

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	2 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Llenties amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Fruita de temporada	4 Sopa vegetal de pasta Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de carbassa Trita de patates i carbassó amb amanida logurt natural
14 Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pastanaga i pèsols) Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Verdura tricolor Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	16 Macarrons a la napolitana Trita de patates i verdura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Crema de verdures Croquetes de bacallà amb enciam Fruita de temporada	18 Sopa vegetal de Nadal amb galets Peix al forn amb xips Postra de nadal
21 FESTIU	22 FESTIU	23 FESTIU	24 FESTIU	25 FESTIU
28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU	31 FESTIU	

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