



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 porc – Desembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa Fruita de temporada	2 Espirals amb tomàquet Luç 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 de pasta Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espaguetis amb tomàquet Salsitxes d'au al forn amb enciam Fruita de temporada	10 Arròs amb tomàquet Luç 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, pernil i pèsols) Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella 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 de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses i prunes 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