



**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 Escolar – 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 <i>Kc 682 Prot 27,5 Glu 67,39 Gr 26,3</i>	2 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 679 Prot 25,3 Glu 65,38 Gr 24,5</i>	3 Llenties amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 691 Prot 27,4 Glu 67,26 Gr 24,1</i>	4 Sopa de pasta Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural <i>Kc 726 Prot 25,14 Glu 65,34 Gr 25,7</i>
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espaguetis a la carbonara Botifarra al forn amb enciam Fruita de temporada <i>Kc 724 Prot 26,5 Glu 70,24 Gr 26,7</i>	10 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 679 Prot 25,1 Glu 70,16 Gr 24,8</i>	11 Crema de carbassa Trita de patates i carbassó amb amanida logurt natural <i>Kc 721 Prot 26,4 Glu 65,24 Gr 23,2</i>
14 Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pernil i pèsols) Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada <i>Kc 694 Prot 26,4 Glu 70,78 Gr 26,5</i>	15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llom a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada <i>Kc 697 Prot 28,5 Glu 72,74 Gr 26,9</i>	16 Macarrons a la napolitana Trita de patates i verdura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 698 Prot 25,4 Glu 72,37 Gr 24,5</i>	17 Crema de verdures Croquetes de bacallà amb enciam Fruita de temporada <i>Kc 721 Prot 27,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses i prunes amb xips Postra de nadal <i>Kc 676 Prot 28,1 Glu 72,46 Gr 28,8</i>
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