



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

Diferents maneres de
menjar la fruita, quina és la
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

Menú sense carn – Gener 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
11 Espaguetis amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	12 Pèsols i patata bullida Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	13 Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Crema de carbassó Trita de patates i ceba amb tomàquet i olives Fruita de temporada	15 Llenties amb verdures Peix al forn amb enciam iogurt natural
18 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	19 Mongeta tendra amb patata Peix al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Cuit de cigrons amb verdures Trita de verdures amb tomàquet i olives Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Sopa campesina amb arròs Ous durs amb guarnició iogurt natural
25 Espirals a la italiana Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	26 Llenties estofades amb verdures Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	27 Sopa vegetal amb pasta Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	28 Arròs 3 delícies Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit iogurt natural

Escola **SGR. COR DEL 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