



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

**Recepta de crema de
xocolata saludable:**

Preparem una crema d'avellanes (triturant avellanes torrades amb un processador d'aliments). Un cop feta la crema, afegim un rajolí de llet, uns quants dàtils sense os i una cullerada sopera de cacau pur. Tornem a triturar tots els aliments junts i ja la tenim!

Menú recomanacions pels sopars – Març 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de carbassa Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	2 Orada al forn amb cebeta i pastanaga amb cous cous Fruita de temporada	3 Bledes amb patata Formatge i nous Fruita de temporada	4 Amanida verda Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	5 Pizza casolana de bonitol, xampinyons i mozzarella Fruita de temporada
8 Puré de patates gratinat Conill al forn amb herbetes aromàtiques i xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porros Hamburguesa casolana de salmó Fruita de temporada	10 Sopa casolana de meravella Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre Fruita de temporada	11 Remenat d'ou amb verduretes Xips de moniato Fruita de temporada	12 Quinoa amb verduretes, panses i cigrons Fruita de temporada
15 Coliflor amb patata Sonsos arrebossats Fruita de temporada	16 Espirals saltats amb xampinyons, ceba i pinyons Tall de formatge Fruita de temporada	17 Amanida de tomàquet i olives Truita de patates i ceba Fruita de temporada	18 Crema de verdures de temporada Gall dindi arrebossat Fruita de temporada	19 Bacallà amb samfaina Patates al caliu logurt natural
22 Bledes amb patates Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	23 Sopa de pistons Rap a la planxa amb amanida verda Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	25 Pastís de patata, verdures i carn picada gratinat Fruita de temporada	26 Amanida verda de colors al gust Brotxetes de gambes i pinya Fruita de temporada
29	30	31		

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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

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