



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 sense carn – Març 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Arròs 3 delícies s/pernil Hamburguesa de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	2 Saltejat de mongeta tendra amb patata Delícies de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	3 Espirals a amb tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb verdures Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	5 Brou de verdures amb pistons Hamburguesa vegetal amb enciam logurt natural
8 Llenties pardines amb verdures Daus de rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Fideus amb verdures Trita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada	10 Bròquil amb patates Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt natural
15 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Crema de verdures de l'hort Bacallà a la planxa amb xips Fruita de temporada	17 Pèsols amb patates Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Arròs amb verdures Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	19 Cuit de cigrons Trita a la francesa amb enciam i cogombre logurt natural
22 Arròs amb verdures Empanat de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Mongeta tendra amb patata Peix a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Mini mongetes blanques estofades Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	25 Macarrons amb tomàquet Abadejo al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	26 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida logurt natural
29	30	31		

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