



**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 Escolar – Març 2021

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1</p> <p>Arròs 3 delícies Hamburguesa de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 779 Prot 26,7 Glu 68,21 Gr 28,5</p>	<p>2</p> <p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Botifarra de porc amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 25,8 Glu 67,18 Gr 22,6</p>	<p>3</p> <p>Espirals a la bolonyesa Trita de carbassó i patata amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 721 Prot 25,46 Glu 61,82 Gr 25,1</p>	<p>4</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p> <p>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</p>	<p>5</p> <p>Brou de verdures amb pistons Pollastre al forn amb enciam logurt natural</p> <p>Kc 676 Prot 21,24 Glu 64,28 Gr 23,5</p>
<p>8</p> <p>Llenties pardines amb ibèric Daus de rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8</p>	<p>9</p> <p>Fideus a la cassola Trita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 686 Prot 24,5 Glu 68,21 Gr 26,7</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassa Llom de porc a la planxa amb enciam i olives logurt natural</p> <p>Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis a la carbonara Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada</p> <p>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures de l'hort Pollastre a la planxa amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 634 Prot 25,16 Glu 71,57 Gr 25,7</p>	<p>17</p> <p>Pèsols amb patates Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5</p>	<p>18</p> <p>Arròs a la cassola Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p>Kc 781 Prot 24,2 Glu 72,16 Gr 25,7</p>	<p>19</p> <p>Cuit de cigrons Trita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt natural</p> <p>Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb verdures Empanat de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al cilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,57 Gr 29,8</p>	<p>24</p> <p>Mini mongetes blanques estofades Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4</p>	<p>25</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Abadejo al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb amanida logurt natural</p> <p>Kc 676 Prot 25,8 Glu 70,54 Gr 29,1</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		

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