



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

L'activitat física és molt important per mantenir-nos sans.

Quina és la teva activitat física preferida o el teu esport preferit?

- Anar a fer excursions amb la família?
- Patinar amb amics i amigues
- Nedar a la piscina o al mar
  - Futbol o bàsquet
  - Dansa, zumba, hip-hop...
  - loga

Qualsevol valdrà la pena si gaudeixes!

# Menú sense carn – Maig 2021

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Arròs amb tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Brou casolà amb verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	5 Espaguetis saltats Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	6 Crema de carbassó Crestes de tonyina amb xips Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patates amb tomàquet provençal logurt natural
10 Macarrons a la napolitana Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bunyols de bacallà amb guarnició Fruita de temporada	13 Arròs 3 delícies Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Sopa de peix Delícies de formatge amb enciam i pastanaga logurt natural
17 Llenties pardines amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa minestrone amb arròs Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patates Peix al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 FESTA
24 FESTA	25 Macarrons amb tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Cigrons estofats amb bledes Lluç al forn amb salsa Fruita de temporada	27 Amanida d'arròs Truita de patata amb tomàquet natural Fruita de temporada	28 Sopa vegetal de pistons Delícies de formatge amb guarnició logurt natural
31 Espaguetis amb tomàquet Tires de calamar arrebossades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada				

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