



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 porc – 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 de vedella 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 Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | 7 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patates amb tomàquet provençal logurt natural |
| 10 Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au 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) Pernils de pollastre al chilindrón Fruita de temporada | 13 Arròs 3 delícies Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 14 Sopa de peix Cordon bleu de gall dindi 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 vedella 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 Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet 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 Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada | 27 Amanida d'arròs s/pernil Truita de patata amb tomàquet natural Fruita de temporada | 28 Sopa vegetal de pistons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives 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