



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les (junttes o separades)
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
  - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

# Menú Escolar – Juny 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous   | Divendres   |
|--|--|---|--|---|
|  | 1<br>Sopa casolana de verdures<br>Gall dindi al forn amb salsa<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 713 Prot 23,2 Glu 60,24 Gr 24,1</b>               | 2<br>Arròs amb tomàquet<br>Salsitxes de porc a la planxa<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8</b> | 3<br>Amanida russa<br>Lluç al forn amb salsa<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 781 Prot 25,8 Glu 60,46 Gr 26,7</b>                                 | 4<br>Llenties de l'àvia guisades<br>Truita de patates i carbassó<br>amb tomàquet amanit<br>logurt natural<br><b>Kc 712 Prot 21,46 Glu 61,05 Gr 23,8</b> |
| 7<br>Arròs 3 delícies<br>Daus de rosada arrebossats<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 746 Prot 33,8 Glu 71,46 Gr 24,1</b>         | 8<br>Crema de verdures de l'hort<br>Mandonguilles de vedella a la jardinera<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 676 Prot 23,57 Glu 65,16 Gr 21,7</b> | 9<br>Cigrons estofats amb ibèric<br>Suprema de lluç a la planxa<br>amb amanida<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 731 Prot 28,45 Glu 61,64 Gr 21,4</b>   | 10<br>Mongeta tendra i patata<br>Pernilets de pollastre al chilindrón<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3</b>        | 11<br>Macarrons a la bolonyesa<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>logurt natural<br><b>Kc 773 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 32,7</b>                |
| 14<br>Llenties pardines estofades<br>Croquetes casolanes amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5</b> | 15<br>Amanida d'arròs<br>Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7</b>     | 16<br>Brou casolà amb verduretes<br>Pollastre al forn amb patata al caliu<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5</b>         | 17<br>Espaguetis saltats amb bacó i ceba<br>Lluç al forn amb enciam i olives<br>Fruita de temporada<br><b>Kc 798 Prot 21,2 Glu 60,51 Gr 23,5</b> | 18<br>Amanida russa<br>Botifarra de pagès amb enciam i cogombre<br>logurt natural<br><b>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</b>                          |
| 21<br>Amanida de pasta<br>Pizza de york i formatge<br>I Frankfurt amb xips<br>Làctic<br><b>Kc 798 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4</b>                      | 22   | 23  | 24   | 25  |
| 26   | 27   | 28  | 29   | 30  |

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