



**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 sense carn – Juny 2021

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Sopa casolana de verdures Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	2 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Amanida russa Lluç al forn amb salsa Fruita de temporada	4 Llenties de l'àvia guisades Trita de patates i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural
7 Arròs 3 delícies s/pernil Daus de rosada arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada	8 Crema de verdures de l'hort Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	9 Cigrons estofats Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra i patata Crestes de tonyina amb guarnició Fruita de temporada	11 Macarrons amb tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural
14 Llenties pardines estofades Croquetes de peix amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs s/pernil Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	16 Brou casolà amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	17 Espaguetis saltats amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Amanida russa Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre logurt natural
21 Amanida de pasta Pizza de tonyina i formatge amb xips Fruita de temporada	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