



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

Recomanacions pels sopars – Octubre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Amanida de tomàquet i olives Falafels amb salsa de iogurt amb herbes aromàtiques iogurt natural
4 Arròs saltat amb bolets, pastanaga i panses Remenat d'ous amb porros Fruita de temporada	5 Couscous amb verdures Vedella a la planxa amb amanida Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga i moniato Seitons arrebossats Llesquetes de pa amb tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de carbassó amb rostes de pa Rap arrebossat amb amanida Fruita de temporada	8 Timbal de verdures gratinat Pizza de bonítol, olives i mozzarella iogurt natural
11 Puré de patates Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	12 FESTA	13 Espinacs saltats amb panses i pinyons Filet de porc a la planxa Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Gall dindi arrebossat amb cogombre i olives Fruita de temporada	15 Amanida variada al gust Crepes de formatge, pernil dolç i xampinyons iogurt natural
18 Conill al forn amb verdures i patates Fruita de temporada	19 Verdures al forn Vedella a la planxa amb moniato fregit Fruita de temporada	20 Crema de verdures de temporada Sonsos fregits amb amanida Fruita de temporada	21 Espirals saltats amb verdures Fruita de ceba amb amanida Fruita de temporada	22 Salmó al forn amb llit de moniato i verdures iogurt natural
25 Sopa de verdures amb meravella Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada	26 Crema de porros i poma Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	27 Llacets amb verdures i panses Fruita de temporada	28 Puré de patates Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	29 Entrepanet d'enciam, tomàquet i hamburguesa de vedella amb all i julivert Brotxetes de xerris i mozzarella iogurt natural

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B