



**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!!!

# Menú sense carn – Octubre 2021

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

				1 Sopa de verdures i pasta Hamburguesa vegetal amb enciam logurt natural
4 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Delícies de formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Brou de verdures amb arròs Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet provençal Fruita de temporada	6 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	7 Lenties guisades amb pastanagues i patates Calamars a la romana amb xips Fruita de temporada	8 Arròs amb verduretes Trita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt natural
11 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	12 FESTA	13 Macarrons amb tomàquet Croquetes de peix amb enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Sopa casolana de verdures amb pasta Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Paella de verdures Trita de patata i ceba amb amanida logurt natural
18 Pasta amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Lenties estofades amb verduretes Trita de formatge i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	20 Arròs amb tomàquet Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	21 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Ous durs amb guarnició logurt natural
25 Arròs amb salsa de tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Sopa casolana de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrans estofats amb pastanaga Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Espaguetis amb tomàquet Daus de rosada arrebossats amb amanida verda logurt natural

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