



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:  
Menjar fruita és saludable,  
afegeix mínim 3 racions  
diàries**

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, mugcakes, pa de pessics,...

# Menú Escolar – Gener 2022

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10 Arròs amb tomàquet Botifarra al forn amb xips Fruita de temporada	11 Llenties amb verdures Trita de patates i ceba amb tomàquet i olives Fruita de temporada	12 Pèsols i patata Lluç amb salsa marinada Fruita de temporada	13 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	14 Fideuà de peix Seitons en tempura amb enciam i pastanaga iogurt natural
Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7	Kc 710 Prot 25,13 Glu 70,24 Gr 21,5	Kc 723 Prot 26,17 Glu 70,14 Gr 25,1	Kc 626 Prot 26,2 Glu 68,12 Gr 24,8	Kc 689 Prot 25,1 Glu 63,24 Gr 22,2
17 Cuit de cigrons Lluç empanat amb amanida Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	19 Arròs amb tomàquet Trita de verdures i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	20 Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada	21 Sopa campesina Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro iogurt natural
Kc 699 Prot 26,8 Glu 71,72 Gr 26,5	Kc 653 Prot 27,52 Glu 71,72 Gr 26,9	Kc 686 Prot 24,1 Glu 71,37 Gr 24,5	Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7	Kc 659 Prot 26,2 Glu 72,53 Gr 27,5
24 Arròs 3 delícies Mandonguilles mixtes amb salsa Fruita de temporada	25 Mongeta blanca a la Riojana Daus de rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Espirals a la italiana Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	27 Sopa vegetal amb pasta Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	28 Crema parmentier Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit iogurt natural
Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8	Kc 651 Prot 26,4 Glu 72,15 Gr 28,4	Kc 731 Prot 28,8 Glu 72,64 Gr 28,1	Kc 671 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1
30 Arròs amb verdures Croquetes casolanes de pollastre amb amanida Fruita de temporada				
Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6				

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

Menús revisats per Cristina Ballaster  
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