



**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 sense carn – Gener 2022

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns                                                                                | Dimarts                                                                                                                | Dimecres                                                                                               | Dijous                                                                                                | Divendres                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                      | 4                                                                                                                      | 5                                                                                                      | 6                                                                                                     | 7                                                                                             |
| 10<br>Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal<br>amb xips<br>Fruita de temporada     | 11<br>Llenties amb verdures<br>Trita de patates i ceba<br>amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                 | 12<br>Pèsols i patata<br>Lluç amb salsa marinada<br>Fruita de temporada                                | 13<br>Crema de carbassó<br>Trita francesa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada                     | 14<br>Fideuà de peix<br>Seitons en tempura<br>amb enciam i pastanaga<br>iogurt natural        |
| 17<br>Cigrons amb verdures<br>Lluç empanat<br>amb amanida<br>Fruita de temporada       | 18<br>Bròquil amb patata<br>Peix al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada                                       | 19<br>Arròs amb tomàquet<br>Trita de verdures i patata<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | 20<br>Espaguetis amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal<br>amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada | 21<br>Sopa campesina<br>Calamars a la romana<br>amb enciam i blat de moro<br>iogurt natural   |
| 24<br>Arròs 3 delícies<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada  | 25<br>Mongeta blanca<br>amb verdures<br>Daus de rosada<br>arrebossats<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | 26<br>Espirals a la italiana<br>Lluç a la planxa<br>amb amanida<br>Fruita de temporada                 | 27<br>Sopa vegetal<br>amb pasta<br>Crestes de tonyina<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada         | 28<br>Crema parmentier<br>Trita de patata i formatge<br>amb tomàquet amanit<br>iogurt natural |
| 30<br>Arròs amb verdures<br>Croquetes de bacallà<br>amb amanida<br>Fruita de temporada |                                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                               |

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