



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, muggcakes, pa de pessics,...

Menú sense porc – Gener 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10 Arròs amb tomàquet Salsitxes d'au 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
17 Cigrons amb verdures 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 amb tomàquet 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
24 Arròs 3 delícies Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	25 Mongeta blanca amb verdures Daus de rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Espirals a la italiana 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
30 Arròs amb verdures Croquetes casolanes de pollastre amb amanida 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