



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,...

Recomanacions pels sopars – Gener 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10 Crema de verdures amb rostes de pa Salmó a la planxa amb amanida Fruita de temporada	11 Pollastre al forn amb llit de patates i verdures Fruita de temporada	12 Sopa de verdures i pistons Hamburgueses de cigrons (Falafels) amb salsa de iogurt Fruita de temporada	13 Puré de patates Sonsos arrebossats amb amanida Fruita de temporada	14 Amanida variada Pizza casolana Fruita de temporada
17 Escudella i carn d'olla (i les verdures) Fruita de temporada	18 Espirals amb verdures Seitons al forn Fruita de temporada	19 Crema de carbassa Mongetes blanques saltades amb all i julivert Fruita de temporada	20 Espinacs amb patata Truita de formatge Fruita de temporada	21 Arròs saltat amb verduretes i daus de formatge Fruita de temporada
24 Crema de carbassó Truita francesa Fruita de temporada	25 Sopa de meravella Gall dindi amb samfaina Fruita de temporada	26 Llenties saltades amb verdures i pinyons Tomàquet amb mozzarella Fruita de temporada	27 Quinoa saltada amb verduretes i pinyons Fruita de temporada	28 Orada al forn amb llit de verdures i moniato Fruita de temporada
30 Crema de verdures Formatges variats i pa amb tomàquet Fruita de temporada				

Escola **SGR. COR DEL BESOS**

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

Menús revisats per Silvia Gutiérrez,
Diplomada en Nutrició Humana i
Dietètica
Número de col·legiada CAT000636