



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

# Menú sense carn – Maig 2022

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Cigrons estofats amb pastanaga i patata Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	4 Macarrons amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	5 Crema de carbassó i patata Peix al forn amb xips Fruita de temporada	6 Pèsols amb patata i oli Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre logurt natural
9 Arròs amb tomàquet Crestes de formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Sopa de peix Hamburguesa de verdures amb patata al caliu Fruita de temporada	11 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Peix al forn al chilindrón Fruita de temporada	12 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	13 Espaguetis amb tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro logurt natural
16 Llenties pardines amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Bròquil amb patates Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	18 Sopa minestrone amb arròs Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Amanida de pasta Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	20 Crema parmentier Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga logurt natural
23 Macarrons a la napolitana Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	25 Mongeta tendra i patata Empanat de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de pistons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Paella Peix a la planxa amb enciam i olives logurt natural
30 Llacets amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	31 Sopa casolana de verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu 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