



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
 - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

Menú sense carn – Juny 2022

Menú diari
Valor nutricional

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|---|
| | | 1 Amanida Russa Peix al forn amb salsa Fruita de temporada | 2 Llenties amb verdures Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada | 3 FESTIU |
| 6 FESTIU | 7 Espaguetis amb tomàquet Daus de rosada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 8 Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada | 9 Amanida d'arròs s/pernil Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada | 10 Crema de carbassó Peix al forn amb enciam i pastanaga iogurt natural |
| 13 Arròs 3 delícies s/pernil Seitons arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada | 14 Mongeta blanca guisada amb verdura Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | 15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada | 16 Macarrons a la napolitana Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada | 17 Pèsols amb patata Bunyols de bacallà amb guarnició iogurt natural |
| 20 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada | 21 Amanida de pasta Pizza de tonyina i formatge i croquetes bacallà amb xips Postra especial | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |

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