



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 porc – Juny 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida Russa Gall dindi 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 de vedella amb amanida Fruita de temporada	10 Crema de carbassó Pollastre 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 Salsitxes d'au a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb el seu suc 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 de 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