



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

**Recepta de crema de
xocolata saludable:**

Preparem una crema d'avellanes (triturant avellanes torrades amb un processador d'aliments). Un cop feta la crema, afegim un rajolí de llet, uns quants dàtils sense os i una cullerada sopera de cacau pur. Tornem a triturar tots els aliments junts i ja la tenim!

Menú sense carn – Febrer 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Brou de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	2 Mongetes tendres amb patata i pastanaga Varetes de lluç amb amanida Fruita de temporada	3 Macarrons amb tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre logurt
6 Arròs 3 delícies Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb tomàquet provençal Fruita de temporada	8 Espirals amb tomàquet Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada	9 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	10 Sopa de verdures casolana Crestes de tonyina amb xips logurt
13 Llacets amb tomàquet Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	14 Sopa marinera de lluç amb pasta Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	15 Bròquil, patata i pastanaga Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	16 Mongetes blanques amb verdures Filet de lluç amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada	17 Paella valenciana Trita de patata amb amanida logurt
20 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	21 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada	22 Minestra de verdures Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	23 Tallarines a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Llenties pardines amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
27 Macarrons amb tomàquet Lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetal amb salsa de l'àvia 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