



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 Escolar – Febrer 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Brou de pollastre Llonganissa blanca al forn amb samfaina Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,5 Glu 63,35 Gr 23,1	2 Mongetes tendres amb patata i pastanaga Cordón blau de gall dindi amb amanida Fruita de temporada Kc 779 Prot 29,8 Glu 75,13 Gr 26,7	3 Macarrons a la bolonyesa Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre logurt Kc 731 Prot 23,24 Glu 65,16 Gr 24,5
6 Arròs 3 delícies (pernil, pèsols i blat de moro) Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7	7 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 686 Prot 24,24 Glu 68,17 Gr 21,5	8 Espirals a la napolitana Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada Kc 726 Prot 27,50 Glu 71,26 Gr 26,7	9 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,8 Glu 69,24 Gr 25,8	10 Sopa de putxero casolà Pollastre al forn amb xips logurt Kc 676 Prot 24,8 Glu 62,41 Gr 22,2
13 Llacets saltats amb ceba i cansalada Lluç amb salsa verda Fruita de temporada Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5	14 Sopa marinera de lluç amb pasta Botifarra de porc amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 651 Prot 26,52 Glu 72,86 Gr 26,9	15 Bròquil, patata i pastanaga Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 691 Prot 25,7 Glu 72,46 Gr 25,7	16 Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada Kc 686 Prot 27,6 Glu 71,58 Gr 27,5	17 Paella valenciana Trita de patata amb amanida logurt Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7
20 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	21 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada Kc 689 Prot 23,21 Glu 62,76 Gr 24,8	22 Minestra de verdures Pernilets de pollastre en pepitoria Fruita de temporada Kc 669 Prot 25,7 Glu 72,15 Gr 28,4	23 Tallarines a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1	24 Llenties pardines amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1
27 Macarrons a la bolonyesa Lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 779 Prot 29,8 Glu 75,13 Gr 26,7	28 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada Kc 676 Prot 25,8 Glu 67,18 Gr 22,6			

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