



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!

Recomanacions pels sopars– Febrer 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Crema de carbassa Ous durs gratinats Fruita de temporada	2 Salmó al forn amb llit de verdures i moniatos Fruita de temporada	3 Cous cous amb verduretes, panses i pinyons Macedònia de fruites
6 Crema de carbassò Remenat d'ou i porros Fruita de temporada	7 Orada al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	8 Coliflor gratinada Falafel al forn amb salsa de iogurt Fruita de temporada	9 Quinoa saltada amb verduretes i pèsols Fruita de temporada	10 Amanida de tomàquet i olives Seitó arrebossat Brotxeta de plàtan i xocolata negra
13 Sopa de verdures i arròs Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	14 Llenties saltades amb pernil Escarola amb daus de formatge Fruita de temporada	15 Cous cous amb verduretes i gambetes Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Sonsos arrebossats Fruita de temporada	17 Pizza casolana amb xampinyons, boníol, tomàquet i mozzarella Broqueta de raïm i pinya
20 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	21 Mongeta tendra, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	22 Sopa casolana amb pasta Trita de carbassó i tomàquet amanit Fruita de temporada	23 Pastís de puré de patata, carn picada i verdures gratinat Fruita de temporada	24 Espinacs amb panses i pinyons Sípia a la planxa amb all i julivert i patates fregides Fruita de temporada
27 Crema de carbassó Gall dindi amb salseta Fruita de temporada	28 Sopa casolana Trita de tonyina i tomàquet natural 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