



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Menú Escolar – Maig 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Macarrons a la bolonyesa Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Cigrons estofats amb pastanaga Trita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	4 Paella Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	5 Crema de carbassó Pollastre al forn amb patata al caliu logurt
	Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3	Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4	Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6
8 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Sopa marinera Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	10 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pernillets de pollastre en pepitoria Fruita de temporada	11 Llenties pardines amb hortalisses Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Amanida de pasta Cordon bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro logurt
Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6	Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8	Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8
15 Arròs 3 delícies Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Crema parmentier Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	18 Mongetes blanques guisades a la riojana Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Mongeta tendra i patata Llom de porc a la mostassa i mel logurt
Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	Kc 721 Prot 28,9 Glu 71,54 Gr 21,8	Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5
22 Canelons rossini Empanat de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	23 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Bròquil amb patates Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada	25 Sopa Minestrone Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	26 Amanida d'arròs Pernillets de pollastre al chilindrón logurt
Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8	Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	Kc 673 Prot 25,9 Glu 67,42 Gr 29,5
29 Llacets saltats amb ceba i bacó Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	31 Amanida Russa Pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada		
Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8		

Escola **SGR. COR DEL BESÒS**

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