



**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 verdura i planxa – Maig 2023

Menú diari  
Valor nutricional

<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
1  FESTIU	2  Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	3  Coliflor i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	4  Pèsols i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	5  Minestra de verdures i patata Pollastre al forn amb guarnició logurt
8  Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9  Bledes i patata Hamburguesa de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	10  Coliflor i patata Pernillets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	11  Pèsols i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	12  Minestra de verdures i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
15  Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	16  Bledes i patata Cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	17  Coliflor i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	18  Pèsols i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	19  Minestra de verdures i patata Bistec de vedella planxa amb guarnició logurt
22  Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23  Bledes i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	24  Coliflor i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25  Pèsols i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	26  Minestra de verdures i patata Pernillets de pollastre amb guarnició logurt
29  Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	30  Bledes i patata Salsitxes d'au al forn amb guarnició Fruita de temporada	31  Coliflor i patata Pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada		

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