



Menú regim – Desembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Minestra de verdures amb patata Contraeix de pollastre al forn amb guarnició logurt
4 Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	5 Bledes i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Mongeta tendra i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	12 Bledes i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	13 Coliflor i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	14 Pèsols i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	15 Minestra de verdures amb patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició logurt
18 Mongeta tendra i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Coliflor i patata Pollastre rostit amb panses, prunes amb guarnició Postres Nadal	20	21	22
25	26	27	28	29



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2 cullerades soperes d'avellanes trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la barregem amb l'espelta i les avellanes. Afegim la barreja en un motlle i posem a la nevera durant 1 hora o fins que quedi dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

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