



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!!!

Menú Escolar – Desembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Sopa de pasta Croquetes casolanes de pollastre amb tomàquet amanit logurt Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5
4 Espirals a la italiana Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	5 Arròs 3 delícies Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de pernil amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 716 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7	12 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	13 Paella Truita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	14 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	15 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón logurt Kc 723 prot 27,20 Glu 71,28 Gr 25,1
18 Arròs amb sofregit de tomàquet "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6	19 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres Nadal Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	20	21	22
25	26	27	28	29

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