



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu: **LES POSTRES**

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

MENU NORMAL - Maig 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
5 Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Cordón bleu de gall dindi amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3	6 Sopa marinera de lluç Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	7 Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Natilla Kc 755 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8	8 Llenties pardines guisades Llom de Lluç amb amanida i cànònics Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	9 Amanida de pasta Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures iogurt Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6
12 Mongetes blanques a la Riojana Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	13 Canelons gratinats Medalló de salmó i carbassa amb amanida i formatge Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	14 Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Postre làctic Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5	15 Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	16 Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb amanida i rúcula iogurt Kc 698 Prot 27,9 Glu 70,54 Gr 21,8
19 Raviolis de carn amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	20 Cigrons estofat amb verdures Rap a la marinera Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	21 Bròquil amb patata Calamars a la romana amb amanida i york Flam de vainilla Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	22 Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 693 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	23 Paella Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit i pipes iogurt Kc 701 Prot 22,6 Glu 71,24 Gr 33,8
26 Macarrons a la bolonyesa Bastonets de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	27 Llenties de l'àvia Gall dindi amb salsa amb xampinyons Fruita de temporada Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4	28 Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Bacallà al forn amb amanida i espinacs Postre làctic Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	29 Sopa casolana de pollastre Llibrets de llom amb xips Fruita de temporada Kc 701 Prot 22,6 Glu 71,24 Gr 33,8	30 Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb amanida i tonyina iogurt Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Griselda Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001069

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26.01796 B