



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada!!!!

Aproveiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdeu!

MENU NORMAL - Setembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 Macarrons amb tomàquet i formatge Cordón bleu de gall dindi amb xips Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	9 Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb amanida i espinacs Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5	10 Arròs tres delícies Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 765 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4	11 FESTIU	12 Cigrons amb ibèric i verdures Pit de pollastre al forn amb amanida i york logurt Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5
15 Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Botifarra de pagès amb amanida i tonyina Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	16 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	17 Espaguetis a la carbonara Llom de Lluç amb amanida i cànons Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	18 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5	19 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga logurt Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8
22 Llenties amb hortalisses Rap a la marinera Fruita de temporada Kc 752 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	23 Arròs amb verdures Llibrets de llom amb amanida i formatge Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	FESTIU	25 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	26 Sopa marinera de lluç Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i tomàquet logurt Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5
29 Canelons gratinats Bastonets de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	30 Cigrons estofat amb verdures Llom de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1			

Escola **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B