

Menú Escolar – Maig 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

L'activitat física és molt important per mantenir-nos sans.

Quina és la teva activitat física preferida o el teu esport preferit?

- Anar a fer excursions amb la família?
- Patinar amb amics i amigues
- Nedar a la piscina o al mar
 - Futbol o bàsquet
 - Dansa, zumba, hip-hop...
 - loga

Qualsevol valdrà la pena si gaudeixes!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Arròs amb tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 773 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5</p>	<p>4</p> <p>Brou casolà amb verdures Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4</p>	<p>5</p> <p>Espaguetis saltats amb ceba i bacon Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 664 Prot 23,21 Glu 57,16 Gr 22,3</p>	<p>6</p> <p>Crema de carbassó Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6</p>	<p>7</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de patates amb tomàquet provençal logurt natural</p> <p>Kc 716 Prot 20,75 Glu 61,98 Gr 23,2</p>
<p>10</p> <p>Macarrons a la napolitana Botifarra de pagès amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6</p>	<p>11</p> <p>Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>12</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pernillets de pollastre al cilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8</p>	<p>13</p> <p>Arròs 3 delícies Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8</p>	<p>14</p> <p>Sopa de peix Cordon bleu de gall dindi amb enciam i pastanaga logurt natural</p> <p>Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8</p>
<p>17</p> <p>Llenties pardines amb verdures Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8</p>	<p>18</p> <p>Amanida de pasta Llom de porc a la mostassa i mel Fruita de temporada</p> <p>Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa minestrone amb arròs Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 701 Prot 28,9 Glu 71,54 Gr 21,8</p>	<p>20</p> <p>Bròquil amb patates Cuixes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8</p>	<p>21</p> <p>FESTA</p>
<p>24</p> <p>FESTA</p>	<p>25</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Seitons arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb bledes Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7</p>	<p>27</p> <p>Amanida d'arròs Truita de patata amb tomàquet natural Fruita de temporada</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pistons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt natural</p> <p>Kc 673 Prot 25,9 Glu 67,42 Gr 29,5</p>
<p>31</p> <p>Espaguetis a la carbonara Tires de calamar arrebossades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</p>				

Escola **RAMÓN Y CAJAL**

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

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089