



# Menú Halal – Juny 2021

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
		1 Sopa casolana de verdures Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada	2 Arròs amb tomàquet Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Amanida russa Lluç al forn amb salsa Fruita de temporada	4 Llenties de l'àvia guisades Trita de patates i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural
7	Arròs 3 delícies s/pernil Daus de rosada arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada	8 Crema de verdures de l'hort Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	9 Cigrons estofats Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra i patata Pernils de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	11 Macarrons amb tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural
14	Llenties pardines estofades Croquetes de peix amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs s/pernil Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	16 Brou casolà amb verduretes Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis saltats amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Amanida russa Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural
21	Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Amanida de pasta Pizza de tonyina i pit de pollastre amb xips Fruita de temporada	23	24	25
26	27	28	29	30	



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les (junttes o separades)
- Col·loca-les en motlles i fica-les al congelador
  - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

Escola **RAMON Y CAJAL**

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