



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-ho en motlles i fica-ho al congelador
 - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

Menú Escolar – Juny 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Sopa casolana de verdures Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada Kc 713 Prot 23,2 Glu 60,24 Gr 24,1	2 Arròs amb tomàquet Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	3 Amanida russa Luç empanat amb xips Fruita de temporada Kc 781 Prot 25,8 Glu 60,46 Gr 26,7	4 Llenties de l'àvia guisades Truita de patates i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural Kc 712 Prot 21,46 Glu 61,05 Gr 23,8
7 Arròs 3 delícies Daus de rosada arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 746 Prot 33,8 Glu 71,46 Gr 24,1	8 Crema de verdures de l'hort Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 676 Prot 23,57 Glu 65,16 Gr 21,7	9 Cigrons estofats amb ibèric Suprema de luç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,45 Glu 61,64 Gr 21,4	10 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3	11 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural Kc 773 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 32,7
14 Llenties pardines estofades Croquetes casolanes amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5	15 Amanida d'arròs Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7	16 Brou casolà amb verduretes Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5	17 Espaguetis saltats amb bacó i ceba Luç empanat amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 798 Prot 21,2 Glu 60,51 Gr 23,5	18 Amanida russa Botifarra de pagès amb enciam i cogombre logurt natural Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5
21 Arròs amb tomàquet Varetes de luç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 731 Prot 26,9 Glu 35,11 Gr 46,8	22 Amanida de pasta Pizza de york i formatge I Frankfurt amb xips Làctic Kc 798 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4	23	24	25
26	27	28	29	30

Escola **RAMÓN 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