



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

Menú Halal – Octubre 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 de verdures i pasta Pollastre al forn amb enciam logurt natural
4 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Cordon bleu de gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Brou d'au amb arròs Lluç empanat amb tomàquet provençal Fruita de temporada	6 Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	7 Llenties guisades amb pastanagues i patates Calamars a la romana amb xips Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt natural
11 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	12 FESTA	13 Macarrons amb tomàquet Croquetes de peix amb enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Sopa casolana de verdures amb pasta Suprema de lluç amb amanida Fruita de temporada	15 Paella de verdures Trita de patata i ceba amb amanida logurt natural
18 Pasta amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades amb verdures Trita de formatge i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	20 Arròs 3 delícies Gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada	21 Crema de carbassa Salsitxes d'au a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam logurt natural
25 Arròs amb salsa de tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Sopa casolana de pollastre Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons estofats amb pastanaga Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Espaguetis amb tomàquet Daus de rosada arrebossats amb amanida verda logurt natural

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