



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 Escolar – Octubre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Sopa de pasta Pollastre al forn amb enciam logurt natural Kc 701 Prot 26,21 Glu 65,03 Gr 25,8
4 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Cordon bleu de gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	5 Brou d'au amb arròs Lluç empanat amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	6 Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8	7 Llenties guisades amb pastanagues i patates Llom de porc a la planxa amb xips Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	8 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt natural Kc 715 Prot 26,8 Glu 68,26 Gr 24,2
11 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 687 Prot 25,3 Glu 65,19 Gr 23,2	12 FESTA	13 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	14 Sopa casolana de verdures amb pasta Suprema de lluç amb amanida Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	15 Paella Trita de patata i ceba amb amanida logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
18 Pasta amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	19 Llenties estofades amb verdures Trita de formatge i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	20 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	21 Crema de carbassa Botifarra de pagès al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	22 Sopa casolana de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam logurt natural Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
25 Arròs amb salsa de tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	26 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5	27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	28 Cigrons estofats amb pastanaga Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	29 Espaguetis a la carbonara Daus de rosada arrebossats amb amanida verda logurt natural Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2

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