



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afeim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú halal– Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Luç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada	3 Sopa de verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt natural
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	10 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Llacets amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón logurt natural
20 Llenties estofades amb verdures "Bocaditos" de rosada amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Sopa de Nadal Vegetal amb galets Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nadal	23 	24
27	28	29	30	31

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