



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 Escolar – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Lluç empanat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5</i>	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada <i>Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5</i>	3 Sopa de "cocido" Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt natural <i>Kc 721 Prot 24,28 Glu 63,31 Gr 24,2</i>
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada <i>Kc 682 Prot 26,5 Glu 68,24 Gr 21,8</i>	10 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet logurt natural <i>Kc 725 Prot 23,2 Glu 61,28 Gr 21,2</i>
13 Llacets saltats amb ceba i cansalada Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5</i>	14 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada <i>Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9</i>	15 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5</i>	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada <i>Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3</i>	17 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón logurt natural <i>Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1</i>
20 Llenties estofades amb verdures "Bocaditos" de rosada amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6</i>	21 Macarrons a la bolonyesa Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada <i>Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3</i>	22 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nadal <i>Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4</i>	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