



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- 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 Halal – Juny 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Amanida Russa Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada <i>Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8</i>	2 Llenties de l'àvia Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 781 Prot 25,8 Glu 60,46 Gr 26,7</i>	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Espaguetis amb tomàquet Daus de rosada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 676 Prot 23,57 Glu 65,16 Gr 21,7</i>	8 Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge amb tomàquet provençal Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,45 Glu 61,64 Gr 21,4</i>	9 Amanida d'arròs Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3</i>	10 Crema de carbassó Pollastre al forn amb enciam i pastanaga iogurt natural <i>Kc 773 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 32,7</i>
13 Arròs 3 delícies Seitons arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada <i>Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5</i>	14 Mongeta blanca guisada Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7</i>	15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Filet de lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5</i>	16 Macarrons a la napolitana Salsitxes d'au al forn amb patata al caliu Fruita de temporada <i>Kc 798 Prot 21,2 Glu 60,51 Gr 23,5</i>	17 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb el seu suc iogurt natural <i>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</i>
20 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 26,9 Glu 35,11 Gr 46,8</i>	21 Crema de verdures Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada <i>Kc 798 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4</i>	22 Amanida de pasta Pizza de tonyina i formatge i croquetes bacallà amb xips Postra especial <i>Kc 713 Prot 23,2 Glu 60,24 Gr 24,1</i>	23	24
27	28	29	30	

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