

# Menú Halal– Desembre 2022

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

			1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre en pepitoria Fruita de temporada	2 Sopa de verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Lacti
5 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	6 FESTIU	7 Arròs 3 delícies Salsitxes d'au a al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	8 FESTIU	9 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i olives Lacti
12 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	13 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada	14 Espirals amb tomàquet Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Sopa de verdures i pistons Crestes de formatge amb patata al caliu Fruita de temporada	16 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón Lacti
19 Macarrons amb tomàquet "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada	20 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nada	22	23
26	27	28	29	30



FELIZ  
NAVIDAD



**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!!!

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