

Menú Escolar – Desembre 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



FELIZ
NAVIDAD



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

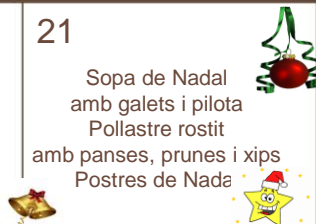
150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

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!!!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre en pepitoria Fruita de temporada Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5	2 Sopa de "cocido" Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Lacti Kc 721 Prot 24,28 Glu 63,31 Gr 24,2
5 FESTA DE LLIURE ELECCIO	6 FESTIU	7 Arròs 3 delícies Salsitxes de porc a al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8	8 FESTIU	9 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i olives Lacti Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5
12 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	13 Escudella barrejada Filet de lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	14 Espirals a la carbonara Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	15 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	16 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón Lacti Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
19 Macarrons al la bolonyesa "Bocaditos" de rosada amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6	20 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3	21 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nada  Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	22	23
26	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