



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

**Recepta de crema de  
xocolata saludable:**

Preparem una crema d'avellanes (triturant avellanes torrades amb un processador d'aliments). Un cop feta la crema, afegim un rajolí de llet, uns quants dàtils sense os i una cullerada sopera de cacau pur. Tornem a triturar tots els aliments junts i ja la tenim!

# Menú Escolar – Febrer 2023

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Brou de pollastre Llonganissa blanca al forn amb samfaina Fruita de temporada  <b>Kc 676 Prot 24,5 Glu 63,35 Gr 23,1</b>	2 Mongetes tendres amb patata i pastanaga Cordón bleu de gall dindi amb amanida Fruita de temporada  <b>Kc 779 Prot 29,8 Glu 75,13 Gr 26,7</b>	3 Macarrons a la bolonyesa Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre logurt  <b>Kc 731 Prot 23,24 Glu 65,16 Gr 24,5</b>
6 Arròs 3 delícies (pernil, pèsols i blat de moro) Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <b>Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7</b>	7 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada  <b>Kc 686 Prot 24,24 Glu 68,17 Gr 21,5</b>	8 Espirals a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada  <b>Kc 726 Prot 27,50 Glu 71,26 Gr 26,7</b>	9 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada  <b>Kc 679 Prot 25,8 Glu 69,24 Gr 25,8</b>	10 Sopa de putxero casolà Pollastre al forn amb xips logurt  <b>Kc 676 Prot 24,8 Glu 62,41 Gr 22,2</b>
13 Llacets saltats amb ceba i cansalada Lluç amb salsa verda Fruita de temporada  <b>Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5</b>	14 Sopa marinera de lluç amb pasta Botifarra de porc amb patata al caliu Fruita de temporada  <b>Kc 651 Prot 26,52 Glu 72,86 Gr 26,9</b>	15 Bròquil, patata i pastanaga Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <b>Kc 691 Prot 25,7 Glu 72,46 Gr 25,7</b>	16 Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada  <b>Kc 686 Prot 27,6 Glu 71,58 Gr 27,5</b>	17 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida logurt  <b>Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</b>
20 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	21 Paella Valenciana Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada  <b>Kc 689 Prot 23,21 Glu 62,76 Gr 24,8</b>	22 Minestra de verdures Pernilets de pollastre en pepitoria Fruita de temporada  <b>Kc 669 Prot 25,7 Glu 72,15 Gr 28,4</b>	23 Tallarines a la carbonara Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada  <b>Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1</b>	24 Llenties pardines amb verdures Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt  <b>Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1</b>
27 Macarrons a la bolonyesa Lluç empanat amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <b>Kc 779 Prot 29,8 Glu 75,13 Gr 26,7</b>	28 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada  <b>Kc 676 Prot 25,8 Glu 67,18 Gr 22,6</b>			

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