

Menú halal – Març 2023

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els suc de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: *natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...*
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Cigrons estofats amb verdures Cordon bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada	2 Arròs 3 delícies Trita de carbassó i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Brou de verdures amb pistons Pollastre a la farigola amb enciam logurt
6 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Llenties pardines guisades Trita de formatge i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada	9 Arròs amb hortalisses Lluç a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	10 Sopa marinera de lluç Pit de pollastre a la planxa amb guarnició logurt
13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Salsitxes d'au al forn amb xips Fruita de temporada	14 Pèsols amb patates Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de verdures de l'hort Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	16 Tallarines camperes Ventresca de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	17 Mini mongetes blanques estofades Trita de patata amb enciam i cogombre logurt
20 Macarrons amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	22 Cuit de cigrons Trita de verdures i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	23 Arròs a la cassola Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	24 Sopa de pollastre amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb amanida logurt
27 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Crema parmentier Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Llenties guisades amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	30 Espaguetis a la carbonara Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Escudella barrejada Salsitxes d'au al forn amb amanida logurt

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