

Menú Escolar – 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 sucres 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 Kc 721 Prot 25,46 Glu 61,82 Gr 25,1	2 Arròs 3 delícies Trita de carbassó i patata amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8	3 Brou de verdures amb pistons Pollastre a la farigola amb enciam logurt Kc 676 Prot 21,24 Glu 64,28 Gr 23,5
6 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8	7 Llenties pardines amb ibèric Trita de formatge i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4	8 Bròquil amb patates Gall dindi amb salsa amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	9 Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada Kc 686 Prot 24,5 Glu 68,21 Gr 26,7	10 Sopa marinera de lluç Llom de porc al forn amb salsa de poma logurt Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5
13 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Botifarra de porc amb xips Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	14 Pèsols amb patates Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5	15 Crema de verdures de l'hort Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 634 Prot 25,16 Glu 71,57 Gr 25,7	16 Tallarines camperes Ventresca de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 781 Prot 24,2 Glu 72,16 Gr 25,7	17 Mini mongetes blanques estofades Trita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1
20 Macarrons a la bolonyesa Varetes de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	21 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,57 Gr 29,8	22 Cuit de cigrons Trita de verdures i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	23 Arròs amb hortalisses Filet de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1	24 Sopa de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella amb amanida logurt Kc 676 Prot 25,8 Glu 70,54 Gr 29,1
27 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	28 Crema parmentier Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 614 Prot 27,6 Glu 74,24 Gr 25,7	29 Llenties guisades amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 769 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 25,7	30 Espaguetis a la carbonara Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 769 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 25,7	31 Escudella barrejada Salsitxes de porc al forn amb amanida logurt Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1

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