

Menú Escolar – Setembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

TORNEM AL COLE



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
4	5	6 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	7 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8	8 Sopa de pasta Pollastre a la farigola amb xips logurt Kc 676 Prot 21,24 Glu 64,28 Gr 23,5
11 FESTIU	12 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Cordon bleu gall dindi amb amanida Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	13 Crema de verdures Pernilets de pollastre a la pepitoria Fruita de temporada Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5	14 Espaguetis a la carbonara Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 634 Prot 25,16 Glu 71,57 Gr 25,7	15 Cigrons estofats amb hortalisses Trita de patates i formatge amb tomàquet amanit logurt Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5
18 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	19 Llenties guisades amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,57 Gr 29,8	20 Arròs amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	21 Crema de carbassa Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5	22 Amanida Russa Calamars a la romana amb enciam i tomàquet logurt Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8
25 FESTIU	26 Crema de carbassó Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 614 Prot 27,6 Glu 74,24 Gr 25,7	27 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 676 Prot 25,8 Glu 70,54 Gr 29,1	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	29 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb tomàquet amanit 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