



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

“Més mercat i menys
supermercat”

- Per consumir aliments frescos, són més saborosos
- Per consumir productes de proximitat i contaminar menys el medi ambient
- Per generar menys plàstic
- Per comprar les quantitats necessàries

Menú Escolar – Novembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTA	2 Macarrons a la napolitana Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 726 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7	3 Crema de carbassa I pastanaga Pit de pollastre al forn amb patata al caliu logurt Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8
6 Espirals amb tomàquet i xampinyons Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3	7 Cigrons amb ibèrics Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8	8 Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8	9 Sopa de pollastre amb pasta “Bocaditos” de rosada amb amanida Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5	10 Arròs tres delícies Trita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2
13 Llacets amb bacó i ceba Lluç amb york i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	14 Sopa casolana de lluç Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8	15 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Bistec de porc arrebossat amb patates xips Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	16 Llenties de l'àvia Trita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	17 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi al forn amb verduretes logurt Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5
20 Arròs blanc amb pèsols Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4	21 Sopa de verdures amb pasta Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1	22 Macarrons a la bolonyesa Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	23 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Trita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	24 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5
27 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Crestes de tonyina amb amanida Fruita de temporada Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	28 Llenties amb verduretes Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1	29 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8	30 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5	

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