



**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 halal – Novembre 2023

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1  FESTA	2 Macarrons a la napolitana Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Crema de carbassa I pastanaga Pit de pollastre al forn amb patata al caliu logurt
6 Espirals amb tomàquet i xampinyons Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Cigrons amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patata Salsitxes d'au al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada	9 Sopa de pollastre amb pasta "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Trita de patata amb enciam i cogombre logurt
13 Llacets amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Sopa casolana de lluç Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	15 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Croquetes de bacallà amb patates xips Fruita de temporada	16 Llenties de l'àvia Trita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi al forn amb verdures logurt
20 Arròs blanc amb pèsols Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada	21 Sopa de verdures amb pasta Salsitxes d'au al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Macarrons amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Trita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	24 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt
27 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Crestes de tonyina amb amanida Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	29 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	30 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	

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