

# MENU NORMAL - Maig 2024

Menú diari  
Valor nutricional



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un picnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

			2	3
			Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb patata al caliu logurt
6	7	8	9	10
Arròs amb sofregit de tomàquet  Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Lenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Amanida de pasta Cordón bleu de gall dindi amb enciam i cogombre logurt
13	14	15	16	
Mongetes blanques a la Riojana  Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Crema de parmentier Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	FESTIU
20	21	22	23	24
FESTIU	Espirals amb tomàquet i xampinyons Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb salsa Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
27	28	29	30	31
Llacets amb bacó i ceba Seitons en tempura amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Lenties de l'àvia Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Minestra de verdures Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt

CENTRE **RAMÓN Y CAJAL**

Menús revisats per: Cristina Ballester  
de Cendra - Diplomada en Nutrició  
Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B