

BON NADAL



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaminadures. Així doncs, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat.

MENU NORMAL - Desembre 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Espirals a la italiana Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa mixta amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</p>	<p>FESTIU</p>	<p>FESTIU</p>
<p>9</p> <p>Llenties amb hortalisses Seitons en tempura amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis a la carbonara Truita paisana de verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 25,1 Glu 70,32 Gr 27,5</p>	<p>12</p> <p>Paella Lluç a la planxa amb amanida verda Fruita de temporada</p> <p>Kc 705 Prot 28,2 Glu 72,81 Gr 27,1</p>	<p>13</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb amanida logurt</p> <p>Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1</p>
<p>16</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 716 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7</p>	<p>17</p> <p>Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5</p>	<p>18</p> <p>Mini mongetes blanques guisades Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9</p>	<p>19</p> <p>Arròs tres delícies Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials</p> <p>Kc 743 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4</p>

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. 26/01796-B