

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!

Menú sense porc – Setembre 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4	5	6 Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	8 Sopa de pasta Pollastre a la farigola amb xips logurt
11 FESTIU	12 Arròs 3 delícies Cordon bleu gall dindi amb amanida Fruita de temporada	13 Crema de verdures Pernilets de pollastre a la pepitoria Fruita de temporada	14 Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patates i formatge amb tomàquet amanit logurt
18 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	19 Llenties guisades amb verdures Pizza de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Arròs amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de carbassa Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Amanida Russa Calamars a la romana amb enciam i tomàquet logurt
25 Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur Varetes de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Crema de carbassó Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	29 Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au al forn amb tomàquet amanit logurt

Escola **FOLCH I TORRAS**

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