



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La nutricionista ens diu:

Menjar acompanyat de família o amics es tracta d'una forma saludable de gaudir del menjar que permet generar un sentiment familiar de connexió, redueix el risc de patir obesitat i altres trastorns alimentaris i és un hàbit saludable que si l'apliquen des de petits l'incorporaran al llarg de tota la seva vida. Quan es menja en família, és recomanable que tots mengin el mateix. Amb els seus amics, els serà divertit veure què mengen, quines receptes prefereixen i compartir moments agradables amb els seus companys.

Menú Escolar – Maig 2019

SENSE GLUTEN

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTA	2 Amanida d'arròs Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 579 Prot 34,9 Glu 16 Gr 32,2	3 Sopa casolana amb pasta Pollastre al forn amb el seu suc Làctic Kc 527 Prot 28,9 Glu 47,6 Gr 24,3
6 Espirals al pesto Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 635 Prot 30,2 Glu 70,61 Gr 25,2	7 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 531 Prot 28,93 Glu 48,26 Gr 24,41	8 Cigrons estofats amb verduretets Ou dur al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada Kc 599 Prot 31,8 Glu 60 Gr 25,7	9 Brou d'au cassolà amb verduretets Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 429 Prot 22,3 Glu 37,8 Gr 20,9	10 Arròs blanc amb tomàquet Estofat de gall d'indi (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols) Làctic Kc 647 Prot 23,3 Glu 81,1 Gr 24,7
13 Espaguetis carbonara Hamburguesa vedella amb enciam Fruita de temporada Kc 665 Prot 18,13 Glu 81,66 Gr 29,26	14 Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i ceba I tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 685 Prot 19,13 Glu 71,66 Gr 27,26	15 Paella mar i muntanya Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 598 Prot 27 Glu 39 Gr 37,7	16 Crema de verdures de l'hort Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada Kc 443 Prot 23,8 Glu 34,7 Gr 22,7	17 Cigrons amb verdures Llom de porc a la mostassa i mel Làctic Kc 814 Prot 32,8 Glu 23 Gr 65,1
20 Arròs tres delícies Truita de formatge amb tomàquet natural Fruita de temporada Kc 606 Prot 13,53 Glu 72,4 Gr 30,4	21 Broquil amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada Kc 542 Prot 18,4 Glu 54,2 Gr 27,7	22 Sopa de pistons Daus de gall d'indi al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 599 Prot 20,7 Glu 57,4 Gr 33,5	23 Mongeta blanca a la riojana Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 660 Prot 31,4 Glu 59,5 Gr 36	24 Espaguetis saltats amb ceba i bacón Pit de pollastre planxa amb amanida Làctic Kc 635 Prot 21,13 Glu 81,66 Gr 27,26
27 Arròs amb verdures Hamburguesa vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 602 Prot 18,3 Glu 77,2 Gr 28,01	28 Crema de carbassó Salsitxes de porc planxa amb xips Fruita de temporada Kc 659 Prot 16,5 Glu 40,5 Gr 47,9	29 Sopa minestrone amb fideus Truita de mongeta seca amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 487 Prot 23,7 Glu 42,1 Gr 24,8	30 Ensaladilla russa Gall d'indi al forn amb la seva salsa Fruita de temporada Kc 500 Prot 24,1 Glu 45 Gr 24,8	31 Llenties de l'àvia Lluç a la planxa amb all julivert i enciam Làctic Kc 449 Prot 24,5 Glu 36,6 Gr 22,7

Escola **PIAGET**

Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089
R.E.S.I.P.A.C 264388 / CAT N.R.S. 26-01796-B