



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 PORC

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTA	2 Amanida d'arròs Daus de rosada arrebosats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Sopa cassolana amb pasta Pollastre al forn amb el seu suc Làctic
6 Espirals al pesto Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada	7 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pollastre al chilindrón Fruita de temporada	8 Cigrons estofats amb verdures Ou dur al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	9 Brou d'au cassolà amb verdures Lluç arrebosats amb amanida Fruita de temporada	10 Arròs blanc amb tomàquet Estofat de gall d'indi (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols) Làctic
13 Espaguetis carbonara Crestes de tonyina amb enciam Fruita de temporada	14 Llenties pardines estofades Truita de patata i ceba I tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Paella mar i muntanya Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Crema de verdures de l'hort Cuixes de pollastre al forn Fruita de temporada	17 Cigrons amb verdures Salsitxes d'au planxa amb guarnició Làctic
20 Arròs tres delícies Truita de formatge amb tomàquet natural Fruita de temporada	21 Broquil amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	22 Sopa de pistons Daus de gall d'indi al forn amb amanida Fruita de temporada	23 Mongeta blanca estofada Seitons arrebosats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Espaguetis saltats amb ceba Pit de pollastre planxa amb amanida Làctic
27 Arròs amb verdures Tires calamar arrebosades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Crema de carbassó Salsitxes d'au planxa amb xips Fruita de temporada	29 Sopa minestrone amb fideus Truita de mongeta seca amb tomàquet amanit Fruita de temporada	30 Ensaladilla russa Gall d'indi al forn amb la seva salsa Fruita de temporada	31 Llenties de l'àvia Lluç a la planxa amb all julivert i enciam Làctic

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