



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La nutricionista ens diu:

Crear uns bons hàbits saludables és adquirir el costum de sentir-se bé.

Menjar bé reporta tants beneficis com mantenir la neteja i la higiene del nostre cos. Rentar-se les dents i les mans han de ser hàbits diaris, igual que ho són els àpats saludables, que proporcionen digestions correctes i l'energia necessària per viure amb plenitud.

Menú Escolar – Juny 2019

SENSE GLUTEN

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
3 Macarrons bolonyesa Croquetes de l'àvia amb enciam. Fruita de temporada. Kc 803 Prot 25,1 Glu 85,2 Gr 40,4	4 Mongeta tendra amb patata. Pernilets de pollastre al chlindrón. Fruita de temporada Kc 468 Prot 23,9 Glu 37,9 Gr 24,6	5 Amanida de cigrons. Lluç al forn amb tomàquet i ceba. Fruita de temporada Kc 744 Prot 37,4 Glu 59,9 Gr 39,05	6 Amanida d'arròs. Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada. Kc 576 Prot 15 Glu 60,9 Gr 31,3	7 Crema tèbia de verdures. Hamburguesa vedella amb tomàquet amanit Làctic. Kc 472 Prot 22,3 Glu 39,7 Gr 23,7
10 FESTA	11 Arròs amb tomàquet. Pit de pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada. Kc 578 Prot 20,3 Glu 87 Gr 27,6	12 Amanida russa. Botifarra de pagès amb enciam i blat de moro Fruita de temporada. Kc 679 Prot 17,7 Glu 44,8 Gr 47,9	13 Llenties pardines amb ibèric. Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada. Kc 744 Prot 31,9 Glu 66,5 Gr 39,9	14 Espaguetis saltats amb ceba i bacó. Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Làctic. Kc 576 Prot 15 Glu 60,9 Gr 31,3
17 Arròs tres delícies. Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 674 Prot 15,3 Glu 65,9 Gr 31,6	18 Mongeta blanca guisada Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada Kc 613 Prot 31,2 Glu 60 Gr 27,6	19 Crema de carbassó. Mandonguilles de vedella a la jardinera. Fruita de temporada. Kc 482 Prot 13,2 Glu 44,2 Gr 28	20 Pasta amb tomàquet Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada. Kc 519 Prot 14,4 Glu 37 Gr 36,2	21 Amanida de pasta. Pizza i frankfurts amb xips. Làctic. Kc 1045 Prot 33,2 Glu 74,7 Gr 59,3

Escola

PIAGET

R.E.S.I.P.A.C 26.4388 / CAT N.R.S. 26-01796-B
Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089