



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

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|--|--|---|--|
| Macarrons bolonyesa Croquetes de l'àvia amb enciam. Fruita de temporada. Kc 803 Prot 25,1 Glu 85,2 Gr 40,4 | Mongeta tendra amb patata. Pernilets de pollastre al chlidrón. Fruita de temporada Kc 468 Prot 23,9 Glu 37,9 Gr 24,6 | Amanida de cigrons. Lluç al forn amb tomàquet i ceba. Fruita de temporada. Kc 744 Prot 37,4 Glu 59,9 Gr 39,05 | 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 | Crema tèbia de verdures. Hamburguesa vedella amb tomàquet amanit Làctic. Kc 472 Prot 22,3 Glu 39,7 Gr 23,7 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| FESTA | Arròs amb tomàquet. Daus de rosada arrebossat amb amanida Fruita de temporada. Kc 727 Prot 40,3 Glu 22,9 Gr 39,9 | 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 | 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 | Espaguetis saltats amb ceba i bacó. Trita de pernil york amb enciam i pastanaga Làctic. Kc 576 Prot 15 Glu 60,9 Gr 31,3 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arròs tres delícies. Empanat de lluç amb amanida Fruita de temporada. Kc 674 Prot 15,3 Glu 65,9 Gr 31,6 | Mongeta blanca guisada Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada. Kc 613 Prot 31,2 Glu 60 Gr 27,6 | Crema de carbassó. Mandonguilles de vedella a la jardinera. Fruita de temporada. Kc 482 Prot 13,2 Glu 44,2 Gr 28 | Canelons Rossini. Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada. Kc 519 Prot 14,4 Glu 37 Gr 36,2 | Amanida de pasta. Pizza i frankfurts amb xips. Làctic. Kc 1045 Prot 33,2 Glu 74,7 Gr 59,3 |
| | | | | |

Escola

PIAGET

Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388 / CAT N.R.S. 26-01796-B