



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada a l'escola, és temps de recuperar els bons hàbits:

- 1- Veure aigua per a hidratar-nos
- 2- Menjar més fruites, verdures i hortalisses
- 3- Recuperar els bons hàbits de son
- 4- Tornar a l'exercici físic
- 5- Reduir el consum de dolços i aliments ultra-processats
- 6- Augmentar el consum de llegums
- 7- Fer excursions a l'aire lliure

Menú Escolar – Setembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14 Arròs amb sofregit de tomàquet Cordon bleu gall dindi arrebossat amb amanida Fruita de temporada Kc 685 Prot 25,2 Glu 70,24 Gr 26,8	15 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada Kc 697 Prot 25,5 Glu 72,51 Gr 26,4	16 Espaguetis a la carbonara Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 668 Prot 25,5 Glu 71,24 Gr 23,4	17 Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	18 Crema de verdures (mongeta, coliflor, patata, ceba i pastanaga) Pollastre al chilindrón amb enciam logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
21 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada Kc 628 Prot 25,9 Glu 70,53 Gr 25,4	22 Llenties guisades amb verdures Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada Kc 643 Prot 25,2 Glu 70,81 Gr 27,4	23 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	24 FESTA	25 Amanida Russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols i olives) Calamars a la romana amb enciam i tomàquet logurt natural Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,53 Gr 27,5
28 Arròs amb verduretes Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 687 Prot 28,1 Glu 72,53 Gr 27,1	29 Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5	30 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 658 Prot 28,7 Glu 72,83 Gr 27,5		

Escola **PIAGET**

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