



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 ovolacteovegetarià – 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 Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	15 Mongeta tendra amb patata Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Cigrons estofats amb verdures Trita de formatge amb guarnició Fruita de temporada	18 Crema de verdures (mongeta, coliflor, patata, ceba i pastanaga) Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt natural
21 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	22 Llenties guisades amb verdures Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Arròs 3 delícies (pèsols, truita i formatge) Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Amanida Russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols i olives) Crestes de formatge amb guarnició logurt natural
28 Arròs amb verduretes Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	29 Bròquil amb patata Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	30 Mongetes blanques amb verdures Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada		

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