



Recomanacions pels sopars – Octubre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Hummus amb bastonets de pa i pastanaga Sardinetes al forn Fruita de temporada	2 Purè de porros Ous durs amb samfaina Macedònia de fruites
5 Salmó al forn amb llit de patates, ceba, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	6 Xampinyons saltats amb all i julivert Truita de carbassó i pa amb tomàquet Fruita de temporada	7 Quinoa amb verdures i panses Fruita de temporada	8 Pèsols amb pastanaga i patates Formatges Fruita de temporada	9 Purè de patates Rap i carbassó a la planxa Fruita de temporada
12 Festiu	13 Sopa de lletres Remenat d'ous i gambetes Fruita de temporada	14 Espirals saltats amb verdures i bonítol Fruita de temporada	15 Crema de carbassa Sípia a la planxa Fruita de temporada	16 Coliflor gratinada Hamburguesa de vedella casolana i panet Macedònia de fruites
19 Crema de carbassó Orada a la planxa amb compota de poma Fruita de temporada	20 Sopa de pistons i verdures Bistec de vedella amb pastanaga saltada Fruita de temporada	21 Amanida de tomàquet, formatge i nous Croquetes de peix casolanes Fruita de temporada	22 Quiche d'ou amb verdures Fruita de temporada	23 Puchero (sopa d'arròs, cigrons, pollastre i pastanaga) Amanida verda Fruita de temporada
26 Bròquil i pastanaga al vapor Truita de formatge Fruita de temporada	27 Sopa de fideus Sonsos fregides i moniato al forn Fruita de temporada	28 Amanida amb fruits secs i alvocat Magra de porc amb salsa de formatge Fruita de temporada	29 Purè de patates Hamburguesa casolana de lluç i verdures Fruita de temporada	30 Pèsols saltats amb ceba, patates i gambetes Batut de fruites



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables de civada i plàtan

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur. Afegim una mica de coco ratllat i 4-5 cullerades soperes de flocs de civada. Barregem bé tots els ingredients. Preparem una reixeta de forn i li posem paper de forn al damunt. Hi col·loquem la barreja en forma de boletes i aixafem cada boleta una mica amb la forquilla, per donar forma de galeta. Ho posem al forn a 180 °C durant 12-15 minuts. Bon profit!!!

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