



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 sense porc – 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	15 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de verdures (mongeta, coliflor, patata, ceba i pastanaga) Pollastre al chilindrón amb enciam logurt natural
21 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	22 Llenties guisades amb verdures Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	23 Arròs 3 delícies Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	24 FESTA	25 Amanida Russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols i olives) Calamars a la romana amb enciam i tomàquet logurt natural
28 Arròs amb verduretes Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga amanits Fruita de temporada	29 Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb tomàquet amanit 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