



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!!!

Menú ovolácteovegetarià – Octubre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	2 Sopa vegetal de pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt natural
5 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	8 Brou vegetal amb pasta Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Arròs amb tomàquet Trita de patata i ceba amb guarnició logurt natural
12 FESTIU	13 Llenties guisades amb pastanagues i patates Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	15 Sopa vegetal amb pasta Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb guarnició logurt natural
19 Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Trita de formatge i patata amb guarnició Fruita de temporada	21 Arròs amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	22 Pèsols amb patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Purè de verdures Seità a la planxa amb guarnició logurt natural
26 Arròs amb salsa de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	27 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb verdures Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició logurt natural

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