



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau), 4
cullerades soperes d'arròs inflat i 2
cullerades soperes de nous trossegades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'arròs i les nous. Afegim
la barreja en un motlle i posem a la nevera
durant 1 hora o fins que quedi dur.

Ho podem tallar a tires o a daus. Boníssim!!!

Menú ovolactovegetarià – Desembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	2 Espirals amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	3 Llenties amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	4 Sopa vegetal de pasta Trita de patata amb guarnició logurt natural
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Crema de carbassa Trita de patates i carbassó amb amanida logurt natural
14 Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pastanaga i pèsols) Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Macarrons a la napolitana Trita de patates i verdura amb guarnició Fruita de temporada	17 Sopa de verdures i pistons Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Cigrons estofats amb verdures Crestes de formatge amb guarnició logurt natural
21 Sopa vegetal de Nadal amb galets Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 FESTIU	23 FESTIU	24 FESTIU	25 FESTIU
28 FESTIU	29 FESTIU	30 FESTIU	31 FESTIU	

Escola **PIAGET**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089