

# Menú ovolactovegetarià – Novembre 2020

Menú diari  
Valor nutricional



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	3 Crema de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	4 Cuit de cigrons Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	5 Paella de verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	6 Brou vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició logurt natural
9 Llenties amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb guarnició logurt natural
16 Arròs amb verduretes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb guarnició logurt natural
23 Espaguetis amb salsa de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	24 Cigrons amb verdures Truita de verdura i patata amb guarnició Fruita de temporada	25 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Minestra de verdures Tofu a la planxa amb guarnició logurt natural
30 Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada				

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