



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 Escolar – Desembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa Fruita de temporada Kc 682 Prot 27,5 Glu 67,39 Gr 26,3	2 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,3 Glu 65,38 Gr 24,5	3 Llenties amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,4 Glu 67,26 Gr 24,1	4 Sopa de pasta Truita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural Kc 726 Prot 25,14 Glu 65,34 Gr 25,7
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espaguetis a la carbonara Botifarra al forn amb enciam Fruita de temporada Kc 724 Prot 26,5 Glu 70,24 Gr 26,7	10 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,1 Glu 70,16 Gr 24,8	11 Crema de carbassa Truita de patates i carbassó amb amanida logurt natural Kc 721 Prot 26,4 Glu 65,24 Gr 23,2
14 Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pernil i pèsols) Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada Kc 694 Prot 26,4 Glu 70,78 Gr 26,5	15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llom a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,5 Glu 72,74 Gr 26,9	16 Macarrons a la napolitana Truita de patates i verdura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,4 Glu 72,37 Gr 24,5	17 Sopa de verdures i pistons Perniets de pollastre al chili-drón amb enciam Fruita de temporada Kc 723 Prot 29,1 Glu 73,24 Gr 27,7	18 Cigrons estofats amb verdures Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit logurt natural Kc 721 Prot 27,2 Glu 72,53 Gr 27,5
21 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses i prunes amb xips Postra de nadal Kc 676 Prot 28,1 Glu 72,46 Gr 28,8	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