



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**
Diferents maneres de
menjar la fruita, quina és la
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

Menú Escolar – Gener 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
11 Espaguetis a la carbonara Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Pèsols i patata bullida Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	13 Arròs amb tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Crema de carbassó Truita de patates i ceba amb tomàquet i olives Fruita de temporada	15 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb enciam iogurt natural
Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7	Kc 710 Prot 25,13 Glu 70,24 Gr 21,5	Kc 723 Prot 26,17 Glu 70,14 Gr 25,1	Kc 626 Prot 26,2 Glu 68,12 Gr 24,8	Kc 689 Prot 25,1 Glu 63,24 Gr 22,2
18 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	19 Mongeta tendra amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	20 Cuit de cigrons amb ibèric Truita de verdures amb tomàquet i olives Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Lluç farcit de york i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Sopa campesina amb arròs Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro iogurt natural
Kc 699 Prot 26,8 Glu 71,72 Gr 26,5	Kc 653 Prot 27,52 Glu 71,72 Gr 26,9	Kc 686 Prot 24,1 Glu 71,37 Gr 24,5	Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7	Kc 659 Prot 26,2 Glu 72,53 Gr 27,5
25 Espirals a la italiana Mandonguilles mixtes amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada	26 Llenties estofades amb verdures Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	27 Sopa vegetal amb pasta Pollastre al chilindrón Fruita de temporada	28 Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pernil i pèsols) Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit iogurt natural
Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8	Kc 651 Prot 26,4 Glu 72,15 Gr 28,4	Kc 731 Prot 28,8 Glu 72,64 Gr 28,1	Kc 671 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1

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