



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,...

Recomanacions pels sopars – Gener 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
11 Purè de porros Truita de formatge Fruita de temporada	12 Sopa de fideus Pollastre a la planxa amb saltat de pastanaga Fruita de temporada	13 Hummus amb bastonets de pa i pastanaga Brotxetes de xerris i mozzarella Fruita de temporada	14 Espirals amb daus de porc i verdures Fruita de temporada	15 Pizza casolana de xampinyons, formatge, carbassó i bonítol Fruita natural
18 Purè de porro Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	19 Salmó al forn amb llit de patates, ceba i pastanaga Brots verds i blat de moro Fruita de temporada	20 Sopa de pasta, verdures i carn del caldo Fruita de temporada	21 Crema de carbassa Sonsos arrebossats Fruita de temporada	22 Torrades d'escalivada, formatge de cabra i anxoves Fruita natural
25 Amanida de tomàquet i formatge Truita de patates i ceba Fruita de temporada	26 Purè de patates gratinat Sardinetes al forn amb pastanaga ratllada i cogombre Fruita de temporada	27 Espinacs saltats amb cebeta i gambetes Pa amb tomàquet i formatge Fruita de temporada	28 Quinoa amb verdures, panses i cigronets Fruita de temporada	29 Wok de Couscous amb verdures i daus de porc i pinya Fruita natural

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