



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

**Recepta de crema de
xocolata saludable:**

Preparem una crema d'avellanes (triturant avellanes torrades amb un processador d'aliments). Un cop feta la crema, afegim un rajolí de llet, uns quants dàtils sense os i una cullerada sopera de cacau pur. Tornem a triturar tots els aliments junts i ja la tenim!

Menú ovolactovegetarià – Març 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Arròs 3 delícies s/pernil Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Saltejat de mongeta tendra amb patata Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	3 Espirals amb tomàquet Truita de carbassó i patata amb guarnició Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb verdures Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	5 Brou de verdures amb pistons Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt natural
8 Llenties pardines amb verdures Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Fideus amb verdures Truita de formatge amb guarnició Fruita de temporada	10 Bròquil amb patates Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt natural
15 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Crema de verdures de l'hort Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Pèsols amb patates Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	18 Arròs amb verdures Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Cuit de cigrons Truita a la francesa amb guarnició logurt natural
22 Arròs amb verdures Delícies de formatge amb guarnició Fruita de temporada	23 Mongeta tendra amb patata Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Mini mongetes blanques estofades Truita de verdures amb guarnició Fruita de temporada	25 Macarrons amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt natural
29	30	31		

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