



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan
madur i una pera. Afegim una mica de
canyella al gust. Anem afegint coco
ratllat fins que quedi una massa que es
pugui moldejar. Amb les mans fem
boletes i les aplanem una mica. Les
posem en una safata amb paper de forn i
escalfem a 180°C durant 15-20 minuts.
Bon profit!!!

SENSE CARN - Octubre 2024

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	3 Sopa casolana de verdures Seitons en tempura amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Arròs amb verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
7 Macarrons amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	8 Crema de carbassa i pastanaga Lluç a la planxa amb salsa de pebrots Fruita de temporada	9 Paella Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	10 Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	11 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa logurt
14 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Llenties amb hortalisses Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada	17 Sopa marinera de lluç Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Llacets amb tomàquet Truita francesa amb enciam logurt
21 Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	23 Mongeta verda i patata Truita francesa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	24 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada	25 Crema de verdures (mongeta, bròquil, patata, ceba, pastanaga) Truita de patata amb enciam i olives logurt
28 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	29 Llenties de l'àvia Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	30 Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	31 Crema de parmentier Lluç al forn amb tomàquet amanit i pipes logurt	

CENTRE **INST. LES CORTS**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B