cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Amb la tornada a l'escola ha arribat l'hora de reprendre els hàbits saludables.

Aquí tens 5 consells per a una vida sana:

1- Veure aigua
2- Menjar més fruites, verdures i hortalisses
3- Recuperar els bons hàbits de son
4- Tornar a l'exercici físic
5- Reduir el consum de dolços i aliments ultra-processats

Menú sense gluten – Setembre 2019

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			12 Macarrons (sense gluten) amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre enciam i pastanaga Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies Llom a la planxa amb enciam Iogurt natural
16 Mongetes blanques a la Riojana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	17 Crema de verdures (mongeta, coliflor, patata, ceba i pastanaga) Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	19 Espirals gratinats (sense gluten) Bacallà al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Iogurt natural
23 Llenties guisades amb verdures Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	24 Puré de patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada	25 Macarrons amb tomàquet i formatge (sense gluten) Peix a la planxa amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	26 Crema de carbassa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pernil cuit) Lluç al forn amb amanida Iogurt natural
30 Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada				

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Sílvia Gutiérrez, Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT000636

Silviadiets
DIETISTA - NUTRICIONISTA

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