



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els suc de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: *natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...*
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos)

Menú Escolar – Març 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada</p> <p>Kc 680 Prot 28,5 Glu 74,24 Gr 29,4</p>	<p>3</p> <p>Arròs 3 delícies Pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada</p> <p>Kc 711 Prot 27,5 Glu 68,21 Gr 26,8</p>	<p>4</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Daus de rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 710 Prot 27,2 Glu 68,23 Gr 25,7</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 615 Prot 17,69 Glu 66,75 Gr 28,4</p>	<p>6</p> <p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Hamburguesa de lluç amb enciam i cogombre logurt natural</p> <p>Kc 758 Prot 21,58 Glu 66,41 Gr 23,4</p>
<p>9</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 724 Prot 24,5 Glu 68,15 Gr 25,7</p>	<p>10</p> <p>Llenties pardines amb verdures Pollastre a la planxa amb patates panadera Fruita de temporada</p> <p>Kc 714 Prot 29,3 Glu 70,81 Gr 25,8</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassa Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 21,5 Glu 69,24 Gr 27,8</p>	<p>12</p> <p>Bròquil amb patates Llom de porc a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,8 Glu 68,11 Gr 40,6</p>	<p>13</p> <p>Arròs a la cassola Truita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural</p> <p>Kc 698 Prot 25,4 Glu 66,27 Gr 24,5</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures de l'hort Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 26,8 Glu 69,54 Gr 27,1</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis a la carbonara Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p>Kc 651 Prot 23,8 Glu 65,17 Gr 23,8</p>	<p>18</p> <p>Sopa de galets Salsitxes de porc amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 652 Prot 27,5 Glu 69,12 Gr 27,2</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 645 Prot 23,8 Glu 66,24 Gr 25,8</p>	<p>20</p> <p>Pèsols amb patates Pollastre arrebossat amb tomàquet provençal logurt natural</p> <p>Kc 702 Prot 29,5 Glu 70,18 Gr 27,16</p>
<p>23</p> <p>Sopa marinera de lluç Pizza de york i mozzarella amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 26,2 Glu 69,72 Gr 28,1</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb verdures Llibret de york i formatge amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 25,8 Glu 69,45 Gr 25,8</p>	<p>25</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 656 Prot 25,72 Glu 68,24 Gr 27,8</p>	<p>26</p> <p>Mini mongetes blanques estofades Truita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 706 Prot 27,8 Glu 68,16 Gr 25,8</p>	<p>27</p> <p>Fideuà Empanat de lluç amb enciam i pastanaga logurt natural</p> <p>Kc 706 Prot 28,6 Glu 69,14 Gr 27,8</p>
<p>30</p> <p>Llenties estofades Botifarra de porc amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 750 Prot 28,4 Glu 74,42 Gr 28,4</p>	<p>31</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi en salsa de verdures Fruita de temporada</p> <p>Kc 668 Prot 27,5 Glu 70,35 Gr 28,5</p>			

Escola **ARRELS**

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



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