cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada a l'escola, és temps de recuperar els bons hàbits:

1- Veure aigua per a hidratar-nos
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
6- Augmentar el consum de llegums
7- Fer excursions a l'aire lliure

Menú sense gluten – Setembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14 Macarrons s/gluten amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam Fruita de temporada	15 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Cigrons estofats Truita de verdura i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	18 Pasta s/gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Iogurt natural
21 Llenties guisades amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 Amanida Russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, olives) Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 FESTA	25 Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Iogurt natural
28 Sopa de pasta s/gluten Salsitxes de porc al forn amb amanida verda Fruita de temporada	29 Arròs amb verduretes Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga amanits Fruita de temporada	30 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanagues i xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb enciam Fruita de temporada	Crema de carbassó Bacallà al forn amb guarnició Iogurt natural

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