



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau), 4
cullerades soperes d'arròs inflat i 2
cullerades soperes de nous trossegades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'arròs i les nous. Afegim
la barreja en un motlle i posem a la nevera
durant 1 hora o fins que quedi dur.

Ho podem tallar a tires o a daus. Boníssim!!!

Menú Escolar – Desembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Arròs blanc amb pèsols Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 726 Prot 25,14 Glu 65,34 Gr 25,7</i>	2 Sopa de pasta Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Almívar <i>Kc 691 Prot 27,4 Glu 67,26 Gr 24,1</i>	3 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 679 Prot 25,3 Glu 65,38 Gr 24,5</i>	4 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Crestes de tonyina amb enciam i cogombre logurt natural <i>Kc 682 Prot 27,5 Glu 67,39 Gr 26,3</i>
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa de verdures Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 27,26 Glu 72,24 Gr 26,5</i>	10 Crema de carbassa Trita de patates i carbassó amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 721 Prot 26,4 Glu 65,24 Gr 23,2</i>	11 Espaguetis carbonara Botifarra al forn amb enciam logurt natural <i>Kc 724 Prot 26,5 Glu 70,24 Gr 26,7</i>
14 Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada <i>Kc 721 Prot 27,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	15  Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses prunes amb xips Postres de Nadal <i>Kc 676 Prot 28,1 Glu 72,46 Gr 28,8</i>	16 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 697 Prot 28,5 Glu 72,74 Gr 26,9</i>	17 Macarrons napolitana Trita de patates i verdura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 29,1 Glu 73,24 Gr 27,7</i>	18 Arròs tres delícies Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba logurt natural <i>Kc 694 Prot 26,4 Glu 70,78 Gr 26,5</i>
21 Espirals amb tomàquet "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 698 Prot 25,4 Glu 72,37 Gr 24,5</i>	22	23	24	25
28	29	30	31	

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