



**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!!!

# Recomanacions pels sopars– Desembre 2020

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Sopa de verdures Hummus de cigrons amb bastonets vegetals Fruita de temporada	2 Bledes amb patates Ou dur Fruita de temporada	3 Pastís de patata, carbassó i carn picada Fruita de temporada	4 Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, carbassó i bonítol Fruita de temporada
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Amanida de tomàquet i nous Salmó amb patates Fruita de temporada	10 Sopa de pistons Vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	11 Bledes amb patates Crestes de tonyina Fruita de temporada
14 Verdures saltades al wok amb formatge i panses Fruita de temporada	15 Orada al forn amb llit de patata, ceba, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	16 Estofat de vedella amb salsa i guarnició d'arròs Fruita de temporada	17 Sopa de meravella Lluç a la planxa amb enciam i espàrrecs Fruita de temporada	18 Amanida al gust Pa amb tomàquet, formatge i alvocat logurt natural
21 Crema de porros Ou dur i rostes de pa Fruita de temporada	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