



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

Recomanacions pels sopars – Octubre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Amanida de tomàquet i olives Falafels amb salsa de iogurt amb herbes aromàtiques Iogurt natural
4 Arròs saltat amb bolets, pastanaga i panses Remenat d'ous amb porros Fruita de temporada	5 Crema de pastanaga i moniato Seitons arrebossats Llesquetes de pa amb tomàquet Fruita de temporada	6 Crema de carbassó amb rostes de pa Rap arrebossat amb amanida Fruita de temporada	7 Couscous amb verdures Vedella a la planxa amb amanida Fruita de temporada	8 Timbal de verdures gratinat Pizza de bonítol, olives i mozzarella Fruita de temporada
11 FESTA	12 FESTA	13 Amanida variada al gust Crepes de formatge, pernil dolç i xampinyons Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Gall dindi arrebossat amb cogombre i olives Fruita de temporada	15 Espinacs saltats amb panses i pinyons Filet de porc a la planxa Fruita de temporada
18 Espirals saltats amb verdures Trita de ceba amb amanida Fruita de temporada	19 Salmó al forn amb lilit de moniato i verdures Verdures al forn Fruita de temporada	20 Crema de verdures de temporada Sonsos fregits amb amanida Fruita de temporada	21 Conill al forn amb verdures i patates Fruita de temporada	22 Vedella a la planxa amb moniato fregit Fruita de temporada
25 Sopa de verdures amb meravella Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada	26 Puré de patates Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	27 Entrepànet d'enciam, tomàquet i hamburguesa de vedella amb all i julivert Brotxetes de xerris i mozzarella Fruita de temporada	28 Crema de porros i poma Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	29 Llacets amb verdures i panses Fruita de temporada

Escola **ARRELS**

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