



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'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afeim 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 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Sopa de cocido Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 721 Prot 24,28 Glu 63,31 Gr 24,2	2 Arròs blanc amb pèsols Crestes de tonyina amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5	3 Espirals amb tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga logurt natural Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Crema de moniato Trita de patates i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 682 Prot 26,5 Glu 68,24 Gr 21,8	10 Espaguetis a la carbonara Pollastre al forn amb enciam logurt natural Kc 725 Prot 23,2 Glu 61,28 Gr 21,2
13 Escudella barrejada de llegums Suprema de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	14 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	15 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	16 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	17 Llacets saltats amb ceba i cansalada Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro logurt natural Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
20 Arròs 3 delícies Botifarra de pagès al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6	21 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xip Postres de Nadal Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	22 Macarrons a la bolonyesa "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3		
			30	

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

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