

# Recomanacions pels sopars – Desembre 2021

Menú diari  
Valor nutricional



**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.  
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!!!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Arròs saltat amb verduretes i fruits secs Formatge Fruita de temporada	2 Espinacs amb panses i pinyons Gall dindi arrebossat i pa amb tomàquet Fruita de temporada	3 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb salsa Fruita de temporada
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Sopa casolana de pistons Llibrets de gall dindi amb formatge i tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Salmó a la planxa Fruita de temporada
13 Quinoa saltada amb verduretes i fruita seca Fruita de temporada	14 Orada al forn amb llit de patates i verduretes Fruita de temporada	15 Crema de moniato i pastanaga Calamars a la romana Fruita de temporada	16 Cuscús amb verduretes, nous trossejades i panses Fruita de temporada	17 Crema de verdures de temporada Ou dur trossejat Fruita de temporada
20 Salmó al forn amb llit de patates, pastanaga i ceba Fruita de temporada	21 Sopa de verdures Trita de formatge Fruita de temporada	22 Purè de patates Sardines al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	23	24
27	28	29	30	31

Escola **ARRELS**

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