



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Recepta de gelat saludable:

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
  - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

# Recomanacions pels sopars – Juny 2022

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Orada al forn amb llit de patates i verdures Fruita de temporada	3 Gaspatxo Trita de patates Fruita de temporada	4 Amanida de colorins Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
6 FESTIU	7 Saltat de verdures amb daus de porc, pinya i pinyonets Fruita de temporada	8 Vichysoise Sonsos arrebossats Fruita de temporada	9 Mongetes tendres amb cebeta Remenat d'ou i gambetes Fruita de temporada	10 Salmó al forn amb ceba caramel·litzada i patates Fruita de temporada
13 Coliflor amb patata Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	14 Amanida de tomàquet i olives Hamburguesa de vedella 100% i cous cous Fruita de temporada	15 Quinoa saltada amb verdures, cigronets i fruits secs Fruita de temporada	16 Crema tèbia de verdures Sardines al forn Fruita de temporada	17 Hummus i bastonets de cigrons Ous farcits d'estiu Fruita de temporada
20 Couscous saltat amb verdures i fruits secs Fruita de temporada	21 Amanida completa de lleties i hortalisses Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Seitons arrebossats Fruita de temporada	23	24
27	28	29	30	

Escola **ARRELS**

Menús revisats per Sílvia 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