

Menú Escolar – Abril 2023

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

LA VITAMINA C

- Als humans, la vitamina C és essencial per una dieta saludable així com ser un antioxidant altament efectiu.
- Les fonts naturals més riques són les fruites cítriques i verdures (tomàquet, pebrot, espinacs, cols de brussel·lès, bròquil)

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	7
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
10	11	12	13	14
FESTIU	Sopa campesina d'arròs Pernilets de pollastre en pepitoria Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Seitó arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó i patata amb amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera logurt
	Kc 651 Prot 23,2 Glu 65,28 Gr 30,4	Kc 791 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 26,5	Kc 798 Prot 28,7 Glu 69,43 Gr 27,5	Kc 676 Prot 22,16 Glu 68,17 Gr 21,5
17	18	19	20	21
Mongetes blanques amb verdures Quart de pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada	Llacets saltats amb ceba i cansalada Lluç empanat amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Bròquil i patata Gall dindi estofat amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Botifarra de porc al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Trita de patata amb amanida logurt
Kc 699 Prot 25,4 Glu 69,27 Gr 29,8	Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	Kc 764 Prot 24,5 Glu 70,23 Gr 28,4	Kc 704 Prot 26,28 Glu 72,34 Gr 26,8	Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5
24	25	26	27	28
Sopa casolana de pollastre Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Arròs amb hortalisses Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tallarines a la carbonara Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	Llenties guisades amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures de l'hort Pernilets de pollastre al chilindrón logurt
Kc 672 Prot 25,2 Glu 68,21 Gr 28,7	Kc 764 Prot 28,5 Glu 72,16 Gr 23,7	Kc 783 Prot 27,2 Glu 73,21 Gr 27,5	Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8	Kc 691 Prot 25,4 Glu 67,80 Gr 31,5

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