



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Menú sense gluten – Maig 2023

Menú diari
Valor nutricional

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|---|---|--|
| 1 FESTIU | 2 Cigrons estofats amb pastanaga i patata Salsitxes de porc al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada | 3 Macarrons sense gluten amb tomàquet Filet de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada | 4 Crema de carbassó Pollastre a la farigola amb patata al caliu Fruita de temporada | 5 Amanida d'arròs Trita de patata amb enciam i cogombre logurt |
| 8 Llenties pardines amb hortalisses Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada | 9 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | 10 Amanida de pasta sense gluten Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada | 11 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 12 Sopa marinera amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre en pepitoria logurt |
| 15 Amanida russa Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada | 16 Espaguetis sense gluten a la carbonara Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada | 17 Crema parmentier Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada | 18 Arròs 3 delícies Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada | 19 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro logurt |
| 22 Sopa Minestrone amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada | 23 Paella Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada | 24 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada | 25 Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | 26 Bròquil amb patates Gall dindi al forn amb salsa logurt |
| 29 Llenties de l'àvia guisades Filet de lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada | 30 Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada | 31 Sopa casolana sense gluten de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada | | |

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