



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

Recomanacions pels sopars – Maig 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Amanida de tomàquet, formatge i olives Truita de tonyina Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Gall dindi amb samfaina logurt	4 Orada al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada	5 Amanida verda Vedella a la planxa amb patates Fruita de temporada
8 Coliflor gratinada Sonsos arrebossats i amanida Fruita de temporada	9 Mongeta, pastanaga i patata hamburguesa de pollastre i rodets de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	10 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit Làctic	11 Sopa casolana Hummus amb bastonets de pastanaga i pa Fruita de temporada	12 Amanida verda Pizza al gust Maduixes amb xocolata
15 Mongeta verda, patata i pastanaga amb ou dur Fruita de temporada	16 Cigrons saltats amb gambetes Amanida de tomàquet i alvocat Fruita de temporada	17 Llobarro al forn amb llit de verduretes i moniato Fruita de temporada	18 Gaspaxo Pa amb tomàquet i formatges variats logurt natural	19 Pastís de patata, verdures i carn picada gratinat Fruita de temporada
22 Salmorejo Sardines al forn i pastanaga ratllada Fruita de temporada	23 Cous cous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	24 Crema de verdures de temporada Pinxos de rap i gambetes logurt natural	25 Quinoa amb verduretes, panses i fruits secs Fruita de temporada	26 Amanida variada Pa amb tomàquet i formatges variats Pinya almívar
29 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	30 Crema de porro i pastanaga Hamburguesa vegetal amb xampinyons Làctic	31 Bròquil gratinat Llenguado a la planxa amb llimona 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