



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -


La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els succhs naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Menú sense gluten – Juny 2023

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Aquest mes farem un tastet sorpresa!!!!!!.</p>		<p>1 Llacets sense gluten saltats amb ceba i bacó Bacallà al forn amb enciam i pastanaga logurt</p> <p>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</p>	<p>2 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</p>
<p>5 FESTIU</p>	<p>6 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 28,45 Glu 61,64 Gr 21,4</p>	<p>7 Amanida d'arròs Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3</p>	<p>8 Crema de carbassó Pernillets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada</p> <p>Kc 713 Prot 28,1 Glu 65,13 Gr 30,7</p>	<p>9 Macarrons sense gluten amb tomàquet Trita de patates amb enciam i blat de moro logurt</p> <p>Kc 676 Prot 23,57 Glu 65,16 Gr 21,7</p>
<p>12 Mongeta blanca guisada amb hortalisses Filet de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 738 Prot 25,24 Glu 70,31 Gr 23,7</p>	<p>13 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Botifarra a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 798 Prot 21,2 Glu 60,51 Gr 23,5</p>	<p>14 Pèsols amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</p>	<p>15 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la farigola Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 28,1 Glu 72,16 Gr 27,5</p>	<p>16 Arròs 3 delícies Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga logurt</p> <p>Kc 716 Prot 26,7 Glu 72,46 Gr 21,5</p>
<p>19 Crema parmentier Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>20 Amanida de pasta sense gluten Pizza sense gluten i frankfurt amb xips Postra especial</p> <p>Kc 768 Prot 22,5 Glu 51,28 Gr 23,7</p>	<p>21 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Trita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 713 Prot 23,2 Glu 60,24 Gr 24,1</p>	<p>22 Llenties de l'àvia amb hortalisses Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 728 Prot 23,7 Glu 67,16 Gr 28,4</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

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