



**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 sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

# Menú Escolar – Juny 2023

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Aquest mes farem un tastet sorpresa!!!!!!</p>		<p>1</p> <p>Llacets saltats amb ceba i bacó Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga logurt</p> <p>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</p>	<p>2</p> <p>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</p>
<p>5</p> <p>FESTIU</p>	<p>6</p> <p>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</p> <p>Amanida d'arròs Daus de rosada amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 24,2 Glu 61,05 Gr 25,3</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>Macarrons a la bolonyesa 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</p> <p>Mongeta blanca guisada amb hortalisses Suprema 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</p> <p>Espaguetis a la carbonara 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</p> <p>Pèsols amb patata Cordon bleu de gall dindi amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 25,7 Glu 69,17 Gr 22,5</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Crema parmentier Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>20</p> <p>Amanida de pasta Pizza de york i formatge i Frankfurt amb xips Postra especial</p> <p>Kc 768 Prot 22,5 Glu 51,28 Gr 23,7</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>Llenties de l'àvia amb hortalisses Varetes de lluç empanat 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