

MENU NORMAL - Abril 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	2	3	4	5
	Arròs amb sofregit de tomàquet Quart de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Llacets amb bacó i ceba Lluç a la planxa amb enciam i cogombre logurt	Crema de carbassó Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Sopa marinera de lluç Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	Paella Seitons en tempura amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Fricandó de porc amb verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
15	16	17	18	19
Crema de porros Pernilets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Espirals a la napolitana Suprema de bacallà amb amanida verda Fruita de temporada	Pèsols i patata amb cansalada i ceba Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i carxofa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons guisats Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
22	23	24	25	26
Sopa casolana de pollastre Hamburguesa casolana de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llibrets de llonganissa amb enciam i blat de moro logurt
29	30			
Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Daus de Rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada			

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:
Recepta d'hummus**

Ingredients: cigrons cuits, oli d'oliva verge extra, una mica d'aigua, el suc de mitja llimona, mig dent d'all, una cullerada de postres de llavors de sèsam torrat o tahini (crema de sèsam) i una mica de comí.

Preparació: triturem tots els ingredients junts fins obtenir la textura desitjada. Per servir podem afegir una mica de pebre vermell dolç i un rajolí d'oli d'oliva.
Boníssim!!!

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B