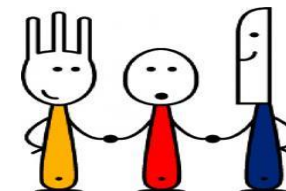




**CATERING
CANTABRICO, S.L.**



MENÚ					JUNY 2018
				DIVENDRES 1	L'ESTIU
				Espaguetis a la italiana Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic.	 Menjar a l'estiu no ha de suposar perdre els bons costums i els hàbits sans, sinó que cal adquirir una rutina que afavoreixi una dieta sana ordenada i completa. En una dieta estiuenca és important ingerir els nutrients de manera equilibrada i no oblidar cap dels grups de la piràmide de l'alimentació. A l'estiu es consumeix menys energia, per la qual cosa la dieta ha de ser menys calòrica. • Vitamines, minerals i antioxidants són fonamentals per a una bona funció de l'organisme. • S'ha d'incrementar la ingestió d'aigua per assegurar una bona hidratació
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
Arròs a la jardineria	Canelons de verdures	Mongete tendrà amb patates	Sopa cassolana de verdures	Amanida de cigrons ecològics	
Crestes de formatge amb tomàquet amanit	Lluç al forn amb enciam	Truita a la francesa amb guarnició	Hamburguesa vegetal amb guarnició	Filet de lluç planxa amb guarnició	
Fruita de temporada.	Fruita de temporada.	Fruita ecològica	Fruita de temporada.	Pastís	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
Macarrons amb tomàquet	Amanida russa	Amanida de arròs	Mongetes blanques ecològiques vinagreta	Vichyssoise	
Truita de carxofa i patata amb tomàquet amanit	Croquetes de bacallà amb enciam	Suprema de salmó amb tomàquet i ceba	Truita al forn amb amanida	Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic.	
Fruita de temporada.	Fruita de temporada.	Fruita ecològica	Fruita de temporada.		
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
Llenties pardines ecològiques	Arròs tres delícies	Fideus a la cassola	Verdura tricolor (montgeta, patata i pastanaga)	Amanida de pasta	
Truita de patata amb enciam i cogombre	Lluç arrebossat amb amanida	Truita a la francesa amb guarnició	Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit	Pizza i calamars amb xips	
Fruita de temporada.	Fruita de temporada.	Fruita ecològica	Fruita de temporada.	Làctic.	
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	

