



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La nutricionista ens diu:

Menjar acompanyat de família o amics es tracta d'una forma saludable de gaudir del menjar que permet generar un sentiment familiar de connexió, redueix el risc de patir obesitat i altres trastorns alimentaris i és un hàbit saludable que si l'apliquen des de petits l'incorporaran al llarg de tota la seva vida. Quan es menja en família, és recomanable que tots mengin el mateix. Amb els seus amics, els serà divertit veure què mengen, quines receptes prefereixen i compartir moments agradables amb els seus companys.

Menú Escolar – Maig 2019

SENSE CARN

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTA	2 Llenties ecològiques pardines Ou dur al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada Kc 685 Prot 19,13 Glu 71,66 Gr 27,26	3 Mongeta tendra i patata saltades Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Làctic Kc 449 Prot 24,5 Glu 36,6 Gr 22,7
6 Amanida d'arròs Daus de rosada arrebosats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 679 Prot 34,9 Glu 16 Gr 40,2	7 Espirals amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 635 Prot 30,2 Glu 70,61 Gr 25,2	8 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Crestes de formatge amb amanida Fruita ecològica Kc 593 Prot 29,1 Glu 45 Gr 29,8	9 Cigrons ecològics estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 599 Prot 31,8 Glu 60 Gr 25,7	10 Brou cassolà amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Làctic Kc 531 Prot 28,93 Glu 48,26 Gr 24,41
13 Mongeta tendra i patata Truita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada Kc 547 Prot 21,3 Glu 71,1 Gr 22,7	14 Lasanya de verdures Crestes de tonyina amb enciam Fruita de temporada Kc 665 Prot 18,13 Glu 81,66 Gr 29,26	15 Paella Salmó al forn Fruita ecològica Kc 598 Prot 27 Glu 39 Gr 37,7	16 Llenties ecològiques pardines Truita de patata I tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 685 Prot 19,13 Glu 71,66 Gr 27,26	17 Crema de verdures de l'hort Hamburguesa vegetal amb amanida Pastís Kc 443 Prot 23,8 Glu 34,7 Gr 22,7
20 Cigrons ecològics amb verdures Truita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada Kc 814 Prot 32,8 Glu 23 Gr 65,1	21 Arròs blanc amb tomàquet Seitons arrebosats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 668 Prot 20,4 Glu 54,2 Gr 27,7	22 Broquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita ecològica Kc 542 Prot 18,4 Glu 54,2 Gr 27,7	23 Canelons de verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada Kc 599 Prot 20,7 Glu 57,4 Gr 33,5	24 Mongeta blanca ecològica estofada Rap al forn Làctic Kc 760 Prot 31,4 Glu 69,5 Gr 39
27 Espaguetis saltats amb ceba Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada Kc 635 Prot 21,13 Glu 81,66 Gr 27,26	28 Arròs amb verdures Tires calamar arrebosades amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 642 Prot 18,3 Glu 77,2 Gr 30,01	29 Crema de carbassó Truita de mongeta seca amb enciam i cogombre Fruita ecològica Kc 487 Prot 23,7 Glu 42,1 Gr 24,8	30 Ensaladilla russa Bunyols de bacallà amb xips Fruita de temporada Kc 590 Prot 27,1 Glu 46 Gr 28,8	31 Llenties de l'àvia ecològiques Lluç a la planxa amb all julivert i enciam Làctic Kc 469 Prot 23,5 Glu 39,6 Gr 22,7

Escola **OCTAVIO PAZ**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388 / CAT N.R.S. 26-01796-B
Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089