



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Recomanacions pels sopars – Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Quinoa amb verdures, panses i fruits secs Fruita de temporada	3 Orada al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada
6 Coliflor gratinada Sonsos arrebossats i amanida Fruita de temporada	7 Mongeta, pastanaga i patata Hamburguesa de pollastre i rodets de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	8 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit Làctic	9 Sopa casolana Hummus amb bastonets de pastanaga i pa Fruita de temporada	10 Amanida verda Pizza al gust Maduixes amb xocolata
13 Amanida verda Vedella a la planxa amb patates Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Gall dindi amb samfaina logurt	15 Gaspatxo Pa amb tomàquet i formatges variats logurt natural	16 Llobarro al forn amb llit de verdures i moniato Fruita de temporada	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Cous cous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	22 Salmorejo Sardines al forn i pastanaga ratllada Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada	24 Amanida variada Ou dur amb salsa tomàquet Pinya almívar
27 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	28 Bròquil gratinat Hamburguesa vegetal amb xampinyons Làctic	29 Crema de verdures de temporada Truita de tonyina Fruita de temporada	30 Crema de porro i pastanaga Llenguado a la planxa amb llimona Fruita de temporada	31 Amanida de tomàquet, formatge i olives Pinxos de rap i gambetes logurt natural

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