

MENU NORMAL - Octubre 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa casolana de vedella amb xips Fruita de temporada Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	Sopa de pollastre amb pasta Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5	Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,7 Glu 71,51 Gr 24,5	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt Kc 696 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 28,4
7	8	9	10	11
Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	Macarrons a la bolonyesa Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 688 Prot 27,5 Glu 70,51 Gr 22,8	Minestra de verdures i patates Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3
14	15	16	17	18
Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb enciam Fruita de temporada Kc 729 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	Canelons gratinats Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	Bròquil amb patata Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	Paella Llom de porc arrebossat amb patata al caliu logurt Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
21	22	23	24	25
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	Arròs tres delícies Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2
28	29	30	<p>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</p> 	
Llenties de l'àvia Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,5 Glu 71,53 Gr 28,2	Sopa casolana de verdures Llibrets de llom amb xips logurt Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8		

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables de plàtan, pera i coco

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

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