cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família.Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.
Durant aquestes festes també aumenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaminadures.
Aixi donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes  sigui moderat

# Recomanacions sopars– Desembre 2025

Menú diari
**Valor nutricional**

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>Bledes amb patata<br>Salmó a la planxa<br>Iogurt | 2<br>Crema de porros<br>Magra de porc a la planxa amb samfaina<br>Fruita de temporada | 3<br>Espinacs amb panses i pinyons<br>Gall dindi arrebossat i pa amb tomàquet<br>Fruita de temporada | 4<br>Orada al forn amb llit de patates i verduretes<br>Fruita de temporada | 5<br>Quinoa saltada amb verduretes i fruita seca<br>Fruita de temporada |
| 8<br>FESTIU | 9<br>Crema de pastanaga amb rostes<br>Ou dur trossejat<br>Fruita de temporada | 10<br>Amanida de tomàquet, olives i formatge<br>Pa amb tomàquet i pernil salat<br>Fruita de temporada | 11<br>Llobarro al forn amb llit de patates, pastanaga i ceba<br>Fruita de temporada | 12<br>Xai al forn amb llit de patata  i verduretes<br>Fruita de temporada |
| 15<br>Espinacs amb prunes i pinyons<br>Conill amb samfaina<br>Fruita de temporada | 16<br>Amanida de tonyina i formatge fresc<br>Calamar a la graella amb all i julivert i amanida<br>Fruita de temporada | 17<br>Cuscús amb verduretes, nous trossejades i panses<br>Iogurt | 18<br>Coliflor gratinada<br>Falafel al forn amb salsa de<br>Fruita de temporada | 19<br>Timba de verdures<br>Crepes de formatge, pernil dolç i xampinyons<br>Fruita de temporada |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | 31 | | |

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