cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

Recomanacions pels sopars – Maig 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 FESTIU
4 Coliflor gratinada Sonsos arrebossats i amanida Fruita de temporada	5 Mongeta, pastanaga i patata Conill a la planxa i rodetes de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	6 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit Làctic	7 Sopa casolana Hummus amb bastonets de pastanaga i pa Fruita de temporada	8 Amanida verda Pizza al gust Maduixes amb xocolate
11 Quinoa amb verduretes, panses i fruits secs Fruita de temporada	12 Llobarro al forn amb llit de verduretes i moniato Fruita de temporada	13 Amanida verda Vedella a la planxa amb patates Iogurt natural	14 Cous cous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	15 Gaspatxo Pa amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
18 Pastís de patata, verdures i carn picada gratinat Fruita de temporada	19 Coliflor gratinada Hamburguesa vegetal amb xampinyons Fruita de temporada	20 Salmorejo Sardines al forn i pastanaga ratllada Iogurt natural	21 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada	22 FESTA LLIURE ELECCIÓ
25 FESTA	26 Crema de porro i pastanaga Llenguado a la planxa amb llimona Iogurt	27 Espinacs amb patata Truita de tonyina Fruita de temporada	28 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	29 Amanida de tomàquet, formatge i olives Pinxos de rap i gambetes Fruita de temporada

La Dietista-Nutricionista ens diu:

LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.
El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació.
En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

Centre **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