



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Amb la tornada a l'escola ha arribat l'hora de reprendre els hàbits saludables.

Aquí tens 5 consells per a una vida sana:

- 1- Beure aigua
- 2- Menjar més fruites, verdures i hortalisses
- 3- Recuperar els bons hàbits de son
- 4- Tornar a l'exercici físic
- 5- Reduir el consum de dolços i aliments ultra-processats

Menú Escolar – Setembre 2019

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
			12 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	13 Amanida Russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, olives, tonyina i maionesa) Lluç al forn amb salsa de tomàquet logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
16 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 628 Prot 25,9 Glu 70,53Gr 25,4	17 Espirals gratinats Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 643 Prot 25,2Glu 70,81Gr 27,4	18 Mongetes blanques estofades Cordon Bleu de gall dindi amb amanida Fruita de temporada Kc 656Prot 26,8Glu 72,53Gr 267,5	19 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada Kc 682Prot 26,8 Glu 710,53 Gr 27,5	20 Crema de verdures (mongeta, coliflor, patata, ceba i pastanaga) Trita de formatge amb enciam i blat de moro logurt natural Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,53 Gr 27,5
23 Macarrons amb tomàquet i formatge Calamars a la romana enciam, cogombre i olives Fruita de temporada Kc 687 Prot 28,1 Glu 72,53 Gr 27,1	24 FESTA	25 Crema de carbassa Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 658 Prot 28,7 Glu 72,83 Gr 27,5	26 Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pernil cuit) Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 698 Prot 28,5 Glu 72,53 Gr 27,5	27 Puré de patates Estofat de gall dindi amb xampinyons logurt natural Kc 753 Prot 29,5 Glu 76,12 Gr 26,4
30 Arròs amb verdures Trita a la francesa amb tomàquet i pastanaga amanits Fruita de temporada Kc 678 Prot 28,3 Glu 72,65 Gr 26,6				

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Silvia Gutiérrez,
Diplomada en Nutrició Humana i
Dietètica
Número de col·legiada CAT000636



R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B