



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:


Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú Escolar – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5	3 Sopa de "cocido" Crestes de tonyina amb tomàquet amanit logurt natural Kc 721 Prot 24,28 Glu 63,31 Gr 24,2
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 682 Prot 26,5 Glu 68,24 Gr 21,8	10 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet logurt natural Kc 725 Prot 23,2 Glu 61,28 Gr 21,2
13 Llacets saltats amb ceba i cansalada Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	14 Escudella barrejada Suprema de lluç amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	15 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	17 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón logurt natural Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
20 Llenties estofades amb verdures "Bocaditos" de rosada amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,6 Glu 74,27 Gr 25,6	21 Macarrons a la bolonyesa Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3	22 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nadal Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	23 	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Recomanacions pels sopars – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb salsa Fruita de temporada	2 Arròs saltat amb verduretes i fruits secs Formatge Fruita de temporada	3 Espinacs amb panses i pinyons Gall dindi arrebossat i pa amb tomàquet Fruita de temporada
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Sopa casolana de pistons Llibrets de gall dindi amb formatge i tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Pastís de patata, verduretes i carn picada gratinat Fruita de temporada
13 Crema de verdures de temporada Ou dur trossejat Fruita de temporada	14 Quinoa saltada amb verduretes i fruita seca Fruita de temporada	15 Orada al forn amb llit de patates i verduretes Fruita de temporada	16 Crema de moniato i pastanaga Calamars a la romana Fruita de temporada	17 Cuscús amb verduretes, nous trossejades i panses Fruita de temporada
20 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella 100% Fruita de temporada	21 Salmó al forn amb llit de patates, pastanaga i ceba Fruita de temporada	22 Amanida de tomàquet, olives i formatge Pa amb tomàquet i pernil salat Fruita de temporada	23	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:


Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú ovolactovegetarià – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	3 Sopa vegetal Crestes de formatge amb guarnició logurt natural
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb guarnició logurt natural
13 Llacets amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	14 Escudella barrejada Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb guarnició Fruita de temporada	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Seità al forn amb guarnició logurt natural
20 Llenties estofades amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Trita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa de Nadal Vegetal amb galets Seità al forn amb guarnició Postres de Nadal	23 	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú sense gluten – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals s/gluten amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada Kc 693 Prot 28,6 Glu 65,17 Gr 23,5	3 Sopa de "cocido" s/gluten Bacallà al forn amb tomàquet amanit logurt natural Kc 715 Prot 23,12 Glu 62,25 Gr 23,5
6 FESTIU	7 FESTIU Kc 726 Prot 27,3 Glu 70,24 Gr 26,7	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,2 Glu 65,11 Gr 20,5	10 Crema de carbassa Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet logurt natural Kc 725 Prot 23,2 Glu 61,28 Gr 21,2
13 Llacets s/gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 698 Prot 25,6 Glu 69,71 Gr 26,5	14 Escudella barrejada s/gluten Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 691 Prot 27,2 Glu 71,74 Gr 26,9	15 Arròs amb xampinyons Trita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,9 Glu 70,32 Gr 24,5	16 Sopa de verdures i pistons s/gluten Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3	17 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón logurt natural Kc 723 prot 27,20Glu 71,28 Gr 25,1
20 Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 728 Prot 27,5 Glu 72,15 Gr 28,6	21 Macarrons s/gluten amb tomàquet Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 675 Prot 27,2 Glu 70,41 Gr 25,3	22 Sopa de Nadal amb galets s/gluten i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nadal Kc 673 Prot 28,3 Glu 74,15 Gr 28,4	23	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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

Menú sense lactosa ni proteïna de la llet de vaca – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:

Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pit de pollastre amb salsa de mostassa i mel Fruita de temporada	3 Sopa de "cocido" Bacallà al forn amb tomàquet amanit logurt de soja
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	10 Crema de carbassa Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet logurt de soja
13 Llacets amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Escudella barrejada Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Arròs amb xampinyons Truita paisana de verdures amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón logurt de soja
20 Llenties estofades amb verdures "Bocaditos" de rosada amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb panses, prunes i xips Postres de Nadal	23	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de torró saludable:

Ingredients:

150 gr. de xocolata negra (>75% cacau),
4 cullerades soperes d'espelta inflada i 2
cullerades soperes d'avellanes
trossejades

Elaboració:


Desfem la xocolata al bany Maria i la
barregem amb l'espelta i les avellanes.
Afegim la barreja en un motlle i posem a
la nevera durant 1 hora o fins que quedi
dur.

Ho podem tallar a tires o a daus.

Boníssim!!!

Menú vegà – Desembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Espirals amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Mongeta tendra amb patata i pastanaga Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	3 Sopa vegetal Arròs amb tomàquet logurt de soja
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Crema de carbassa Seità al forn amb guarnició logurt de soja
13 Llacets amb tomàquet Verdura amb patata Fruita de temporada	14 Escudella barrejada Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Arròs amb xampinyons Verdura amb patata Fruita de temporada	16 Sopa de verdures i pistons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Seità al forn amb guarnició logurt de soja
20 Llenties estofades amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Verdura amb patata Fruita de temporada	22 Sopa de Nadal Vegetal amb galets Seità al forn amb guarnició Postres de Nada 	23	24
27	28	29	30	31

Escola **NOU PATUFET**

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