



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:**

**Recepta de gelat saludable:**

- Agafa fruites de diferents colors i tritura-les amb una mica de iogurt natural
- Col·loca-ho en motlles i fica-ho al congelador
  - Posa-li un palet de gelat
- Un cop congelat, ja són llestes per treure del motlle i gaudir

# Menú sense porc - Juny 2022

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b> Patates al caliu amb all i oli Salsitxes d'au amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>3</b> Llacets amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>4</b> FESTIU
<b>6</b> FESTIU	<b>7</b> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada	<b>8</b> Amanida d'arròs s/pernil Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	<b>9</b> Crema de carbassó Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>10</b> Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb enciam i blat de moro iogurt natural
<b>13</b> Amanida d'hortalisses Mongeta blanca guisada Fruita de temporada	<b>14</b> Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs 3 delícies s/pernil Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>16</b> Pèsols amb patata Salsitxes d'au amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>17</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i olives iogurt natural
<b>20</b> Crema de verdures Pernilets de pollastre amb salsa de pebrots Fruita de temporada	<b>21</b> Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>22</b> Amanida de pasta Pizza de tonyina i formatge i daus de bacallà amb xips Postra especial	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	

Escola **PACO CANDEL**

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