



# Menú sense carn - Juny 2022

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

		<b>1</b> Patates al caliu amb all i oli Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	<b>2</b> Llacets amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>3</b>  FESTIU
<b>6</b>  FESTIU	<b>7</b> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició 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 Peix 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) Bunyols de bacallà amb guarnició 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 Hamburguesa vegetal 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 Hamburguesa vegetal amb guarnició 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>	



**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

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