



Menú sense ou ni llet - Juny 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Patates al caliu amb all i oli Botifarra de pagès amb tomàquet amanit Fruita de temporada	2 Llacets s/ou amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada	8 Amanida d'arròs s/pernil Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	10 Espaguetis s/ou a la napolitana Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro logurt de soja
13 Amanida d'hortalisses Mongeta blanca guisada Fruita de temporada	14 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada	15 Arròs 3 delícies s/pernil Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Pèsols amb patata Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Macarrons s/ou amb sofregit de tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives logurt de soja
20 Crema de verdures Pernilets de pollastre amb salsa de pebrots Fruita de temporada	21 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de pasta s/ou Pizza sense lactosa i daus bacallà amb xips Postra	23	24
27	28	29	30	



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