



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 baix colesterol - Juny 2022

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Patates al caliu amb all i oli Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	2 Llacets 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 Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	10 Espaguetis a la napolitana Truita de patata amb enciam i cogombre iogurt natural
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 Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Pèsols amb patata Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Macarrons amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb enciam i olives iogurt natural
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 Gall dindi a la planxa amb guarnició Postra especial	23	24
27	28	29	30	

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