



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables de civada i plàtan

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur.
Afegim una mica de coco ratllat i 4-5 cullerades soperes de flocs de civada.
Barregem bé tots els ingredients.
Preparem una reixeta de forn i li posem paper de forn al damunt.
Hi col·loquem la barreja en forma de boletes i aixafem cada boleta una mica amb la forquilla per donar forma de galeta.
Ho posem al forn a 180 °C durant 12-15 minuts.
Bon profit!!!

Menú Escolar – Octubre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb pastanagues i xampinyons Fruita de temporada Kc 687 Prot 25,3 Glu 65,19 Gr 23,2	2 Sopa de pasta Salsitxes de porc al forn amb amanida verda logurt natural Kc 701 Prot 26,21 Glu 65,03 Gr 25,8
5 Espirals amb salsa de tomàquet i xampinyons Cordon bleu de gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 720 Prot 25,7 Glu 69,53 Gr 26,7	6 Coliflor amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	7 Cigrons estofats amb pastanaga Llom de porc a la planxa amb xips Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8	8 Brou d'au amb pasta Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	9 Arròs amb tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural Kc 715 Prot 26,8 Glu 68,26 Gr 24,2
12 FESTIU	13 Llenties guisades amb pastanagues i patates Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8	14 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	15 Sopa de peix amb pasta Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	16 Arròs amb verduretes Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
19 Pasta amb tomàquet Botifarra de pagès al forn amb xips Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	20 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Trita de formatge i patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	21 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Gall dindi al forn amb verduretes Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	22 Pèsols amb patata Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5	23 Purè de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam logurt natural Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
26 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5	28 Llenties estofades amb verdures Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	29 Crema de carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	30 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida verda logurt natural Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2

Escola **L'ALBA**

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 gluten – Octubre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb pastanagues i xampinyons Fruita de temporada Kc 687 Prot 25,3 Glu 65,19 Gr 23,2	2 Sopa de pasta s/gluten Salsitxes de porc al forn amb amanida verda logurt natural Kc 701 Prot 26,21 Glu 65,03 Gr 25,8
5 Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i xampinyons Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	6 Coliflor amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	7 Cigrons estofats amb pastanaga Llom de porc a la planxa amb xips Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8	8 Brou d'au amb pasta s/gluten Lluç al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	9 Arròs amb tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural Kc 715 Prot 26,8 Glu 68,26 Gr 24,2
12 FESTIU	13 Llenties guisades amb pastanagues i patates Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 670 Prot 26,7 Glu 68,51 Gr 25,3	14 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	15 Sopa de peix amb pasta s/gluten Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	16 Arròs amb verduretes Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
19 Pasta s/gluten amb tomàquet Botifarra de pagès al forn amb xips Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	20 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Trita de formatge i patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	21 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Gall dindi al forn amb verduretes Fruita de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	22 Pèsols amb patata Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 670 Prot 26,9 Glu 67,80 Gr 27,8	23 Purè de verdures Quarts de pollastre al forn amb enciam logurt natural Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5
26 Arròs amb salsa de tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	27 Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 679 Prot 27,9 Glu 72,23 Gr 26,5	28 Llenties estofades amb verdures Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	29 Crema de carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	30 Espaguetis s/gluten a la carbonara Lluç al forn amb amanida verda logurt natural Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i saludables
de civada i plàtan

Aixafem amb una forquilla un plàtan
madur. Afegim una mica de coco ratllat i
4-5 cullerades soperes de flocs de
civada.

Barregem bé tots els ingredients.

Preparem una reixeta de forn i li posem
paper de forn al damunt.

Hi col·loquem la barreja en forma de
boletes i aixafem cada boleta una mica
amb la forquilla, per donar forma de
galeta.

Ho posem al forn a 180 °C durant 12-15
minuts.

Bon profit!!!

Escola **L'ALBA**

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