

MENU BASAL - Febrer 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

			1	2
			Sopa casolana de pollastre Salsitxes de porc al forn amb samfaina Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cordón bleu de gall dindi amb amanida logurt
5	6	7	8	9
Arròs amb hortalisses Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'olla Hamburguesa mixta amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Mandonguilles de lluç i calamar amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures i moniato Pollastre rostit a la llimona amb patata al caliu logurt
FESTA LLIURE ELECCIÓ	13	14	15	16
	Sopa marinera de lluç Canelons gratinats Fruita de temporada	Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida verda logurt
19	20	21	22	23
Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Paella Daus de Rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures Pernilets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Tallarines a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
26	27	28	29	
Macarrons a la bolonyesa Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada	Cigrons amb ibèric Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata, ceba i espinacs amb enciam i olives Fruita de temporada	

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-

Nutricionista ens diu:

**La compra dels aliments en
família i en establiments**

**especialitzats, evitant els grans
magatzems, ajuda a portar una
alimentació més saludable. El
80% dels productes dels
supermercats són**

**ultraprocessats. Implicar a tota
la família pot ajudar en
l'adquisició d'hàbits
saludables.**

CENTRE **13-L ' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número del col·legiada: CAT001089

RES.PAC 26.4388/CAT N.R.S. 26-01796-B



La Dietista-

Nutricionista ens diu:

La compra dels aliments en família i en establiments especialitzats, evitant els grans magatzems, ajuda a portar una alimentació més saludable. El 80% dels productes dels supermercats són ultraprocessats. Implicar a tota la família pot ajudar en l'adquisició d'hàbits saludables.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

			1 Pèsols i patates Salsitxes d'au al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
5 Mongeta verda i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	6 Bledes i patates Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	7 Coliflor i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	8 Pèsols i patates Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Minestra de verdures i patates Pollastre rostit a la llimona amb guarnició logurt
FESTA LLIURE ELECCIÓ	13 Bledes i patates Salsitxes d'au al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Coliflor i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Pèsols i patates Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Minestra de verdures i patates Truita francesa amb guarnició logurt
19 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	20 Bledes i patates Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Coliflor i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Pèsols i patates Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Minestra de verdures i patates Truita francesa amb guarnició logurt
26 Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	27 Bledes i patates Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	28 Coliflor i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Pèsols i patates Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	

SENSE GLUTEN - Febrer 2024

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-

Nutricionista ens diu:

La compra dels aliments en família i en establiments

especialitzats, evitant els grans magatzems, ajuda a portar una alimentació més saludable. El 80% dels productes dels supermercats són

ultraprocessats. Implicar a tota la família pot ajudar en l'adquisició d'hàbits saludables.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

			1 Sopa casolana sense gluten Salsitxes de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
5 Arròs amb hortalisses Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	6 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Hamburguesa mixta amb guarnició Fruita de temporada	7 Espirals sense gluten amb tomàquet Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	8 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de verdures i moniato Pollastre rostit a la llimona amb guarnició logurt
FESTA LLIURE ELECCIÓ	13 Sopa casolana de lluç sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	14 Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb guarnició Fruita de temporada	15 Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Paella Truita de patata amb guarnició logurt
19 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	20 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Minestra de verdures Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt
26 Macarrons sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	27 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	28 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Arròs tres delícies Truita de patata, ceba i espinacs amb guarnició Fruita de temporada	

CENTRE **13-L ' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número del col·legiada: CAT001089

RES.PAC 26.4388/CAT N.R.S. 26/01796-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dijous *Dissabtes*

			<p>1</p> <p>Sopa casolana de pollastre Salsitxes d'au al forn amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Cordón bleu de gall dindi amb amanida logurt</p>
<p>5</p> <p>Arròs amb hortalisses Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Sopa casolana de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Mandonguilles de lluç i calamar amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de verdures i moniato Pollastre rostit a la llimona amb patata al caliu logurt</p>
<p>FESTA LLIURE ELECCIÓ</p>	<p>13</p> <p>Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au al forn amb xips Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Paella Truita de patata amb amanida verda logurt</p>
<p>19</p> <p>Sopa casolana de verdures Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Minestra de verdures Pernillets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Tallarines a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt</p>
<p>26</p> <p>Macarrons amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arròs tres delícies Truita de patata, ceba i espinacs amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	



La Dietista-Nutricionista ens diu:

La compra dels aliments en família i en establiments especialitzats, evitant els grans magatzems, ajuda a portar una alimentació més saludable. El 80% dels productes dels supermercats són ultraprocessats. Implicar a tota la família pot ajudar en l'adquisició d'hàbits saludables.

SIN LACTOSA NI PROT. LECHE VACA - Febrer 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

			<p>1</p> <p>Sopa casolana de pollastre Salsitxes de porc al forn amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Gall dindi a la planxa amb amanida Làctic soja</p>
<p>5</p> <p>Arròs amb hortalisses Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Sopa d'olla Hamburguesa mixta amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Espirals a la napolitana Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de verdures i moniato Pollastre rostit a la llimona amb patata al caliu Làctic soja</p>
<p>FESTA LLIURE ELECCIÓ</p>	<p>13</p> <p>Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata amb amanida verda Làctic soja</p>
<p>19</p> <p>Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Paella Daus de Rosada arrebossats amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Minestra de verdures Pernilets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Tallarines a la napolitana Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Llenties amb hortalisses Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Làctic soja</p>
<p>26</p> <p>Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arròs tres delícies Trita de patata, ceba i espinacs amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-

Nutricionista ens diu:

La compra dels aliments en família i en establiments especialitzats, evitant els grans magatzems, ajuda a portar una alimentació més saludable. El 80% dels productes dels supermercats són ultraprocessats. Implicar a tota la família pot ajudar en l'adquisició d'hàbits saludables.

CENTRE **13-L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número del col·legiada: CAT001089

RES.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B