



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
 - Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Menú Escolar – Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Arròs 3 delícies Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	3 Crema de carbassó Pollastre a la farigola amb patata al caliu logurt Kc 676 Prot 23,7 Glu 62,24 Gr 24,6
6 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 793 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6	7 Sopa marinera Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	8 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8	9 Llenties pardines amb hortalisses Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	10 Amanida de pasta Cordo bleu de gall dindi amb enciam i cogombre logurt Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3
13 Mongetes blanques guisades a la riojana Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	14 Espaguetis a la carbonara Lluç a la marinera Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	15 Crema parmentier Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,9 Glu 71,54 Gr 21,8	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espirals amb tomàquet i xampinyons Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	22 Bròquil amb patates Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada Kc 673 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	23 Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	24 Amanida d'arròs Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8
27 Llacets saltats amb ceba i bacó Seitons arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	28 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8	29 Arròs amb tomàquet Trita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	30 Llenties de l'àvia guisades Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4	31 Minestra de verdures Pollastre al forn amb enciam logurt Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8

Centre **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 verdura i planxa– Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Dilluns *Dimarts* *Dimecres* *Dijous* *Divendres*

		1 FESTIU	2 Pèsols i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	3 Minestra de verdures Pollastre a la farigola amb guarnició logurt
6 Mongeta tendra i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	7 Bledes i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	8 Coliflor i patata Pernillets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	9 Pèsols i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	10 Minestra de verdures Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
13 Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Bledes i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Coliflor i patata Cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Pèsols i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Bledes i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Coliflor i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Pèsols i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Trita a la francesa amb guarnició logurt
27 Mongeta tendra i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Bledes i patata Salsitxes d'au al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Coliflor i patata Trita a la francesa amb guarnició Fruita de temporada	30 Pèsols i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Minestra de verdures Pollastre al forn amb guarnició logurt

Centre **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



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Menú sense gluten ni lactosa – Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Arròs 3 delícies Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Pollastre a la farigola amb guarnició logurt soja
6 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	7 Sopa marinera sense gluten Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	8 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	9 Llenties pardines amb hortalisses Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	10 Amanida de pasta sense gluten Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt soja
13 Mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la marinera Fruita de temporada	15 Crema parmentier Cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 Bròquil amb patates Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada	23 Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	24 Amanida d'arròs Trita de patata i formatge amb guarnició logurt soja
27 Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Sopa casolana de verdures sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	29 Arròs amb tomàquet Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties de l'àvia guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Minestra de verdures Pollastre al forn amb guarnició logurt soja

Centre **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



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

El contacte amb la natura és molt important

Idees per fer:

- Anar a passejar a la platja
- Fer una excursió
- Preparar un pícnic al parc
- Anar a visitar una granja
- Buscar un riu i remullar-nos
- Anar a observar flors i insectes a la muntanya

Menú sense porc – Maig 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Arròs 3 delícies Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Pollastre a la farigola amb patata al caliu logurt
6 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Sopa marinera Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	8 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	9 Llenties pardines amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Amanida de pasta Cordo bleu de gall dindi amb enciam i cogombre logurt
13 Mongetes blanques guisades Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Espaguetis a la carbonara Lluç a la marinera Fruita de temporada	15 Crema parmentier Cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espirals amb tomàquet i xampinyons Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Bròquil amb patates Gall dindi al forn amb salsa Fruita de temporada	23 Cigrons estofats amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	24 Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
27 Llacets saltats amb tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Sopa casolana de verdures Salsitxes d'au al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Arròs amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	30 Llenties de l'àvia guisades Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	31 Minestra de verdures Pollastre al forn amb enciam logurt

Centre **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