

MENU NORMAL - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>3</p> <p>Llacets amb bacó i ceba Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5</p>	<p>4</p> <p>Sopa d'olla Pernillets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,8 Glu 62,41 Gr 22,2</p>	<p>5</p> <p>Paella Truita de patata amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</p>	<p>6</p> <p>Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Mandonguilles de lluç i calamar amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<p>FESTA LLIURE ELECCIÓ</p>
<p>10</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 73,24 Gr 27,5</p>	<p>11</p> <p>Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</p>	<p>12</p> <p>Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada</p> <p>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</p>	<p>13</p> <p>Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb amanida verda logurt</p> <p>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</p>
<p>17</p> <p>Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 691 Prot 26,52 Glu 72,86 Gr 26,9</p>	<p>18</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Seitons en tempura amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</p>	<p>19</p> <p>Minestra de verdures i patates Pollastre rostit a la llimona amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1</p>	<p>21</p> <p>Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro logurt</p> <p>Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1</p>
<p>24</p> <p>Arròs tres delícies Calamars a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7</p>	<p>25</p> <p>Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 25,8 Glu 67,18 Gr 22,6</p>	<p>26</p> <p>Cigrons amb ibèric i verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<p>27</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 726 Prot 27,50 Glu 71,26 Gr 26,7</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt</p> <p>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</p>

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 28 01798 B

REGIM - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Paella Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	12 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	13 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	14 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
17 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Verdura temporada i patata Pollastre rostit a la llimona amb guarnició Fruita de temporada	20 Verdura temporada i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
24 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Verdura temporada i patata Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	26 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	27 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Pollastre a les fines herbes amb guarnició logurt

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001069

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26.01796 B

SENSE GLUTEN - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Paella Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10	11	12	13	14
Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de lluç sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb guarnició Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
17	18	19	20	21
Sopa de verdures amb pasta sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Pollastre rostit a la llimona amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt
24	25	26	27	28
Arròs tres delícies Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Pollastre a les fines herbes amb guarnició logurt

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001069

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

SENSE PORC - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Pernillets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Paella Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Mandonguilles de lluç i calamar amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10	11	12	13	14
Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb amanida verda logurt
17	18	19	20	21
Sopa casolana de verdures Salsitxes d'au casolanes al forn amb xips Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Seitons en tempura amb amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Pollastre rostit a la llimona amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Espaguetis 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 enciam i blat de moro logurt
24	25	26	27	28
Arròs tres delícies 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 estofat amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001069

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

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'olla Pernillets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Paella Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10	11	12	13	14
Espirals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Bròcoli, patata i pastanaga Daus de gall dindi en salsa amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre al forn amb amanida verda Làctic sense lactosa
17	18	19	20	21
Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Pollastre rostit a la llimona amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro Làctic sense lactosa
24	25	26	27	28
Arròs tres delícies Bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001069

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