

# MENU BASAL - Març 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Espaguetis camperols Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
	Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8	Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	Kc 789 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 25,7	Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt
Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,06 Gr 46,8	Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1	Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	Sopa casolana de pollastre Trita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn al chilindrón logurt
Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1	Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7	Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 27,8
<b>31</b>				
Arròs tres delícies Salsitxes de Pages al forn amb enciam i olives Fruita de temporada				
Kc 729 Prot 25,5 Glu 74,26 Gr 25,7				

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

CENTRE **L'ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B

# REGIM - Març 2025

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	4	5	6	7
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Verdura temporada i patata Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició logurt
<b>10</b> Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>11</b> Verdura temporada i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>12</b> Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt
<b>17</b> Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>18</b> Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>19</b> Verdura temporada i patata Ventresca de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició logurt
<b>24</b> Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>25</b> Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	<b>26</b> Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>27</b> Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>28</b> Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició logurt
<b>31</b> Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada				

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

CENTRE **L'ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01796-B

# SENSE GLUTEN - Març 2025

Menú diari  
Valor nutricional



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Espaguetis sense gluten camperols Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de lluç sense gluten Truita de patata i formatge amb guarnició logurt
<b>10</b> Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>11</b> Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	<b>12</b> Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt
<b>17</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	<b>18</b> Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	<b>19</b> Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Sopa casolana sense gluten Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb guarnició logurt
<b>24</b> Llenties amb hortalisses Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>25</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	<b>26</b> Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>27</b> Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>28</b> Sopa casolana sense gluten Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt
<b>31</b> Arròs tres delícies Salsitxes de Pages al forn amb guarnició Fruita de temporada				

CENTRE **L'ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

RESIPAC 26.4388/CAT - N.R.S. 26 /01796-B

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	4	5	6	7
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Espaguetis camperols Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
<b>10</b> Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	<b>11</b> Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense lactosa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>12</b> Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>13</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>14</b> Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives Làctic sense lactosa
<b>17</b> Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>18</b> Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>19</b> Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	<b>20</b> Sopa casolana de pollastre Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>21</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Làctic sense lactosa
<b>24</b> Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>25</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	<b>26</b> Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	<b>27</b> Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>28</b> Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
<b>31</b> Arròs tres delícies Salsitxes de Pages al forn amb enciam i olives Fruita de temporada				

CENTRE **L'ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

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



## La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	4	5	6	7
<b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Espaguetis camperols Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
<b>10</b> Arròs amb hortalisses Hamburguesa coliflor i formatge amb xips Fruita de temporada	<b>11</b> Pèsols, patates i pastanaga Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>12</b> Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>13</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>14</b> Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt
<b>17</b> Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>18</b> Cigrons estofat amb verdures Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>19</b> Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	<b>20</b> Sopa casolana de pollastre Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>21</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn al chilindrón logurt
<b>24</b> Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>25</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	<b>26</b> Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	<b>27</b> Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>28</b> Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
<b>31</b> Arròs tres delícies Salsitxes d'au casolanes al forn amb enciam i olives Fruita de temporada				