

# MENU NORMAL - Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Sopa de pollastre amb pasta Medalló de salmó i carbassa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Llacets amb bacó i ceba Trita de patata amb enciam i cogombre logurt
	Kc 634 Prot 25,1 Glu 67,45 Gr 26,3	Kc 691 Prot 26,4 Glu 67,23 Gr 24,7	Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7	Kc 756 Prot 27,22 Glu 68,16 Gr 24,2
7	8	9	10	11
Llenties de l'àvia Seitons en tempura amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa Llom de Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Pit de pollastre al forn amb enciam i olives logurt
Kc 791 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 26,5	Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 638 Prot 24,2 Glu 64,12 Gr 24,3
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Espaguetis a la carbonara Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Paella Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt
	Kc 764 Prot 28,5 Glu 72,16 Gr 23,7	Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8	Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8	Kc 783 Prot 27,2 Glu 73,21 Gr 27,5
28	29	30		
Macarrons a la bolonyesa Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Trita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de porc amb xampinyons Fruita de temporada		
Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4		

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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 - Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre 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 Truita francesa amb guarnició logurt
7	8	9	10	11
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Llom de Lluç amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Lluç 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 Truita francesa amb guarnició logurt
28	29	30		
Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada		



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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. 26/01798-B

# SENSE GLUTEN - Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Sopa casolana sense gluten Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Truita de patata amb guarnició logurt
7	Llenties de l'àvia Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	8 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	11 Sopa casolana de lluç sense gluten Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	25 Paella Truita de patata i ceba amb guarnició logurt
28 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Fricandó de porc amb guarnició Fruita de temporada		



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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 PORC - Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Sopa de pollastre amb pasta Medalló de salmó i carbassa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Trita de patata amb enciam i cogombre logurt
7	8	9	10	11
Llenties de l'àvia Seitons en tempura amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Llom de Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Pit de pollastre al forn amb enciam i olives logurt
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Espaguetis a la carbonara Salsitxes d'au casolanes al forn amb xips Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Paella Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt
28	29	30		
Macarrons amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Trita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Amanida d'arròs Pit de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada		

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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. 26/01798-B

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Sopa de pollastre amb pasta Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Truita de patata amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
7	8	9	10	11
Llenties de l'àvia Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Llom de Lluç amb guarnició Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Làctic sense lactosa
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	18 FESTIU
21	22	23	24	25
FESTIU	Espaguetis amb tomàquet Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Paella Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
28	29	30		
Macarrons amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de porc amb xampinyons Fruita de temporada		



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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. 26/01798-B

# Menú recomanacions pels sopars— Abril 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Espinacs amb patates i pinyons Ou dur logurt	2 Pèsols amb cebeta Sonsos fregides Fruita de temporada	3 Llobarro al forn amb llit de pastanaga, ceba i tomàquet Amanida variada Fruita de temporada	4 Crema de verdures Hamburguesa vegetal casolana Brotxeta de plàtan i taronja
7 Purè de patates Trita de carxofes amb amanida Làctic	8 Espinacs amb patata Xai a la planxa Fruita de temporada	9 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit logurt	10 Quinoa saltada amb verdures i pinyons Fruita de temporada	11 Pastís de patata, carn picada i verdures Maduixes amb xocolata
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada	23 Mongeta, pastanaga i patata Ous durs amb salsa de tomàquet logurt	24 Quinoa saltada amb verdures i pinyons Fruita de temporada	25 Amanida variada Pizza casolana Préssec en almívar
28 Crema de porro i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Fruita de temporada	29 Amanida de tomàquet, tonyina i formatge fresc Orada al forn amb patata Làctic	30 Coliflor gratinada Llenguado a la planxa amb llimona Fruita de temporada		

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