

# MENU NORMAL - Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
<b>5</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Cordón bleu de gall dindi amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <i>Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3</i>	<b>6</b> Sopa marinera de lluç Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8</i>	<b>7</b> Ensaladilla russa Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada  <i>Kc 755 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8</i>	<b>8</b> Lenties pardines guisades Luç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8</i>	<b>9</b> Amanida de pasta Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures logurt  <i>Kc 750 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6</i>
<b>12</b> Mongetes blanques a la Riojana Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <i>Kc 791 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8</i>	<b>13</b> Espaguetis a la carbonara Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8</i>	<b>14</b> Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada  <i>Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5</i>	<b>15</b> Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada  <i>Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8</i>	<b>16</b> Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives logurt  <i>Kc 698 Prot 27,9 Glu 70,54 Gr 21,8</i>
<b>19</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Kc 725 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8</i>	<b>20</b> Cigrans estofat amb verdures Luç a la marinera Fruita de temporada  <i>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</i>	<b>21</b> Bròquil amb patata Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <i>Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5</i>	<b>22</b> Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada  <i>Kc 693 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7</i>	<b>23</b> Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt  <i>Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8</i>
<b>26</b> Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i olives Fruita de temporada  <i>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</i>	<b>27</b> Llenties de l'àvia Gall dindi amb salsa amb xampinyons Fruita de temporada  <i>Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4</i>	<b>28</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada  <i>Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8</i>	<b>29</b> Sopa casolana de pollastre Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada  <i>Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8</i>	<b>30</b> Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet logurt  <i>Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8</i>



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

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

# REGIM - Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
<b>5</b> Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>6</b> Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>7</b> Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>8</b> Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>9</b> Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició iogurt
<b>12</b> Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>16</b> Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició iogurt
<b>19</b> Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>22</b> Verdura temporada i patata Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>23</b> Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició iogurt
<b>26</b> Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>27</b> Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>28</b> Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>29</b> Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>30</b> Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició iogurt



## La Dietista-Nutricionista ens diu: LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

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 - Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
<b>5</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>6</b> Sopa casolana de lluç sense gluten Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	<b>7</b> Ensaladilla russa Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>8</b> Llenties pardines guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>9</b> Amanida de pasta sense gluten Mandonguilles de vedella amb guarnició Iogurt
<b>12</b> Mongetes blanques amb verdures Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	<b>16</b> Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb guarnició Iogurt
<b>19</b> Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Bròquil amb patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>22</b> Sopa casolana sense gluten Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>23</b> Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb guarnició Iogurt
<b>26</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>27</b> Llenties de l'àvia Gall dindi amb salsa amb guarnició Fruita de temporada	<b>28</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	<b>29</b> Sopa casolana sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	<b>30</b> Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Iogurt



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

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 - Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
<b>5</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>6</b> Sopa marinera de lluç Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>7</b> Ensaladilla russa Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	<b>8</b> Lenties pardines guisades Luç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>9</b> Amanida de pasta Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Làctic sense lactosa
<b>12</b> Mongetes blanques amb verdures Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>13</b> Espaguetis amb tomàquet Luç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>14</b> Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>16</b> Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Làctic sense lactosa
<b>19</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Hamburguesa mixta amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>20</b> Cigrons estofat amb verdures Luç a la marinera Fruita de temporada	<b>21</b> Bròquil amb patata Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>22</b> Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>23</b> Amanida d'arròs Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
<b>26</b> Macarrons amb tomàquet Luç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>27</b> Lenties de l'àvia Gall dindi amb salsa amb xampinyons Fruita de temporada	<b>28</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>29</b> Sopa casolana de pollastre Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	<b>30</b> Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet Làctic sense lactosa



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

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. 28.4388/CAT. N.R.S. 28-01796 B

# SENSE PORC - Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIO
<b>5</b> Arròs amb sofregit de tomàquet  Cordón bleu de gall dindi amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>6</b> Sopa marinera de lluç Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>7</b> Ensaladilla russa Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	<b>8</b> Lenties pardines guisades Luç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>9</b> Amanida de pasta Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures logurt
<b>12</b> Mongetes blanques amb verdures Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>13</b> Espaguetis a la carbonara Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>14</b> Mongeta verda i patata Luç al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>16</b> Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives logurt
<b>19</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>20</b> Cigrons estofat amb verdures Luç a la marinera Fruita de temporada	<b>21</b> Bròquil amb patata Calamars a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>22</b> Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>23</b> Amanida d'arròs Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
<b>26</b> Macarrons amb tomàquet Seitons en tempura amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>27</b> Lenties de l'àvia Gall dindi amb salsa amb xampinyons Fruita de temporada	<b>28</b> Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>29</b> Sopa casolana de pollastre Salsitxes d'au casolanes al forn amb xips Fruita de temporada	<b>30</b> Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i tomàquet logurt



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

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



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu: **LES POSTRES**

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt. El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

# Recomanacions pels sopars – Maig 2025

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 FESTIU	2 FESTIU LLIURE ELECCIO
5 Mongeta, pastanaga i patata Hamburguesa de pollastre i rodets de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	6 Coliflor gratinada Sonsos arrebossats i amanida Fruita de temporada	7 Salmó al forn amb llit de moniato, pastanaga, ceba Tomàquet amanit Làctic	8 Sopa casolana Hummus amb bastonets de pastanaga i pa Fruita de temporada	9 Amanida verda Pizza al gust Maduixes amb xocolata
12 Quinoa amb verduretes, panses i fruits secs Fruita de temporada	13 Amanida verda Vedella a la planxa amb patates Fruita de temporada	14 Pastís de patata, verduretes i carn picada gratinat Fruita de temporada	15 Gaspaxo Pa amb tomàquet i formatges variats iogurt natural	16 Llobarro al forn amb llit de verduretes i moniato Fruita de temporada
19 Crema de pastanaga Gall dindi amb samfaina iogurt	20 Cous cous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	21 Salmorejo Sardines al forn i pastanaga ratllada Fruita de temporada	22 Amanida variada Ou dur amb salsa tomàquet Pinya almívar	23 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada
26 Bròquil gratinat Hamburguesa vegetal amb xampinyons Làctic	27 Saltat de tallarines d'arròs amb cigronets, carbassó i fruits secs, a l'estil xinès Fruita de temporada	28 Crema de porro i pastanaga Llenguado a la planxa amb llimona Fruita de temporada	29 Crema de verduretes de temporada Trita de tonyina Fruita de temporada	30 Amanida de tomàquet, formatge i olives Pinxos de rap i gambetes iogurt natural

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