

MENU BASAL - Març 2026

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

2	3	4	5	6
Mini mongetes blanques guisades Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7	Espaguetis a la carbonara Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4	Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal logurt Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	10 Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro logurt Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8
16 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada Kc 685 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt Kc 729 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 27,8

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

REGIM - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Suprema de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
9	10	11	12	13
Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Lluç a la planxa 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 logurt
16	17	18	19	20
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Ventresca de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
23	24	25	26	27
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt

 **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. 26/01798-B

SENSE GLUTEN - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
<p>Mini mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis sense gluten amb tomàquet Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>Sopa casolana de lluç sense gluten Truita de patata i formatge amb guarnició logurt</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense gluten amb guarnició logurt</p>
<p>16</p> <p>Macarrons sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana sense gluten Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb guarnició logurt</p>
<p>23</p> <p>Llenties guisades Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis sense gluten camperols Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Sopa casolana sense gluten Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt</p>



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. 26/01798-B

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Mini mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense lactosa amb enciam i blat de moro Làctic sense lactosa
16 Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Làctic sense lactosa
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	26 Espaguetis camperols Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa

 **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 PORC - Març 2026

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

2	3	4	5	6
<p>Mini mongetes blanques guisades</p> <p>Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga</p> <p>Pit de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Suprema de lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa marinera de lluç</p> <p>Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal</p> <p>logurt</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa de vedella amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Llenties pardines guisades</p> <p>Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons</p> <p>Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de porro i patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn al chilindrón</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Pèsols, patates i pastanaga</p> <p>Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt</p>
<p>16</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofat amb verdures</p> <p>Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Ventresca de lluç al forn amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pollastre amb pasta</p> <p>Truita de patata i verdures amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons</p> <p>logurt</p>
<p>23</p> <p>Llenties guisades</p> <p>Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis camperols</p> <p>Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Sopa casolana de pollastre</p> <p>Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit</p> <p>logurt</p>

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