

# SENSE GLUTEN - Octubre 2024

Menú diari  
Valor nutricional




Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Llacets sense gluten amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Estofat de gall dindi amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb guarnició logurt
7	8	9	10	11
Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
14	15	16	17	18
Sopa casolana de lluç sense gluten Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb oli i orenga Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Vedella estofada amb guarnició Fruita de temporada	Paella Llom de porc arrebossat amb guarnició logurt
21	22	23	24	25
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb guarnició logurt
28	29	30	<b>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</b> 	
Mongeta verda i patata Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta sense gluten Llibrets de llom amb guarnició logurt		

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

CENTRE **ARRELS**

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

# VEGETARIA - Octubre 2024

Menú diari  
Valor nutricional




*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	1	2	3	4
	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Crestes de formatge amb guarnició logurt
7	8	9	10	11
Cigrons estofat amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Seità a la planxa amb guarnició logurt
14	15	16	17	18
Sopa casolana de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Paella de verdures Seità a la planxa amb guarnició logurt
21	22	23	24	25
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Seità a la planxa amb guarnició logurt
28	29	30	<b>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</b> 	
Llenties de l'àvia Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Crestes de formatge amb guarnició logurt		

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

CENTRE **ARRELS**

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 - Octubre 2024

Menú diari  
Valor nutricional




*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	1	2	3	4
	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa casolana de vedella amb xips Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives Làctic soja
7	8	9	10	11
Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Làctic soja
14	15	16	17	18
Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb enciam Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada	Paella Llom de porc arrebossat amb patata al caliu Làctic soja
21	22	23	24	25
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Làctic soja
28	29	30	<b>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</b> 	
Llenties de l'àvia Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Llibrets de llom amb xips Làctic soja		

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

CENTRE **ARRELS**

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