

SENSE GLUTEN - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	FESTA LLIURE ELECCIÓ
Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	
Sopa de verdures amb pasta sense gluten Daus de gall dindi en salsa amb guarnició Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Paella Contra cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròcoli, patata i pastanaga Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició logurt
Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Pit de pollastre arrebossat amb guarnició Fruita de temporada	Mongetes pintes guisades amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició logurt
Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pollastre rostit a la llimona amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Llibrets de llong amb guarnició logurt

CENTRE **ARRELS**

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

VEGETARIA - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Hamburguesa coliflor i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10 Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Espirals a la napolitana Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	12 Llenties amb hortalisses Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	13 Paella Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	14 Bròcoli, patata i pastanaga Crestes de formatge amb guarnició logurt
17 Arròs tres delícies Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	18 Minestra de verdures i patates Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició logurt	20 Mongetes pintes guisades amb hortalisses Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Espaguetis amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició logurt
24 Cigrons estofat amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	25 Macarrons amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb guarnició Fruita de temporada	26 Mongeta verda i patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	27 Sopa de pistons Mandonguilles de vegetals amb salsa de l'àvia Fruita de temporada	28 Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

CENTRE **ARRELS**

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 LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Febrer 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	
Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb pepitoria Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	Sopa d'olla Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTA LLIURE ELECCIÓ
10 Sopa marinera de lluç Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	13 Paella Contra cuixa de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	14 Bròcoli, patata i pastanaga Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Làctic sense lactosa
17 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Minestra de verdures i patates Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	19 Sopa casolana de verdures Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet provençal logurt	20 Mongetes pintes guisades amb hortalisses Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Espaguetis amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida Làctic sense lactosa
24 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Macarrons amb tomàquet Truita de patata, ceba i espinacs amb amanida Fruita de temporada	26 Mongeta verda i patata Pollastre rostit a la llimona amb tomàquet amanit Fruita de temporada	27 Sopa de pistons Mandonguilles de vedella amb salsa de l'àvia Fruita de temporada	28 Arròs amb sofregit de tomàquet Librets de llonganissa amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista PRODUCTES SELECCIONATS

Cada matí, seleccionem nosaltres mateixos tots els aliments des de Mercabarna. No treballem amb proveïdors generalistes, sinó que anem directament a la font per seleccionar cada producte. Treballem amb categories extres i intentem que tot sigui de proximitat. Com el nostre arròs del Delta de l'Ebre o les nostres llegums del nord del Cantàbric. Aquest compromís amb la qualitat i la proximitat garanteix que els nostres plats siguin tan frescos i nutritius com sigui possible.

CENTRE **ARRELS**

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