cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

Recomanacions pels sopars – Gener 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
5	6	7	8 Bledes amb patata Llom de porc a la planxa Fruita de temporada	9 Amanida variada Pizza casolana Fruita de temporada
12 Crema de carbassa Bacallà al forn amb all i julivert Fruita de temporada	13 Quinoa saltada amb verduretes i pinyons Fruita de temporada	14 Pollastre al forn amb llit de patates i verdures Fruita de temporada	15 Sopa de pistons Ventresca de lluç amb amanida Fruita de temporada	16 Crema de verdures Formatges variats i pa amb tomàquet Fruita de temporada
19 Crema de carbassó Truita francesa Iogurt	20 Llenties saltades amb verdures i pinyons Tomàquet amb mozzarella Fruita de temporada	21 Puré de patates Sonsos arrebossats Fruita de temporada	22 Escudella i carn d'olla (i les verdures) Làctic	23 Orada al forn amb llit de verdures i moniato Fruita de temporada
26 Espinacs amb patata Xai a la planxa Fruita de temporada	27 Cuscús amb verdures Truita de carxofes amb amanida Fruita de temporada	28 Crema de verdures amb rostes de pa Salmó a la planxa amb amanida Fruita de temporada	29 Sopa meravella Llenguado a la planxa Iogurt	30 Amanida de tomàquet Gall dindi a la planxa amb salsa de formatge Fruita de temporada

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Sabies que… on i com menges també forma part d'una alimentació saludable?

Si mengem acompanyats, masteguem a poc a poc, ensalivem bé tots els aliments i evitem les distraccions amb les pantalles, serem conscients de com ens alimentem, tindrem digestions més fàcils i previndrem malalties.

En canvi, si mengem ràpid, sense mastegar i sense prestar atenció, l'aparell digestiu ha de fer un sobreesforç que perjudica la nostra salut.

Centre **ARRELS**

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