

SENSE GLUTEN - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

 **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 **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 - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu al forn amb guarnició logurt
9	10	11	12	13
Llenties pardines guisades Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Paella Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Crema de porro i patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols, patates i pastanaga Pizza vegana amb guarnició Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb guarnició logurt
16	17	18	19	20
Sopa casolana de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	Cigrons estofat amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Seità a la planxa amb guarnició logurt
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	Espaguetis camperols Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Minestra de verdures Hamburguesa vegetal 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 **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



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>2</p> <p>Espaguetis amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mini mongetes blanques guisades Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu al forn amb guarnició Làctic soja</p>
<p>9</p> <p>Llenties pardines guisades Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Pèsols, patates i pastanaga Pizza vegana amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada Làctic soja</p>
<p>16</p> <p>Sopa casolana de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Macarrons a la napolitana Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Llenties de l'àvia Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis camperols Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic soja</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.

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

ESPECIAL SENSE MARISC - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
<p>Espaguetis a la carbonara Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>Mini mongetes blanques guisades Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>Sopa casolana de verdures Tacs de pollastre estofats amb salsa Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb amanida logurt</p>
<p>9</p> <p>Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella Hamburguesa casolana de vedella amb xips Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt</p>
<p>16</p> <p>Sopa de pollastre amb pasta Botifarra de pagès amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga logurt</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb xampinyons Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Llenties de l'àvia Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis camperols Llibrets de llom amb patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa casolana de pollastre Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Minestra de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro logurt</p>

 **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 **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 /01796-B