

# MENU BASAL - 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><b>Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7</b></p>	<p>Mini mongetes blanques guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</b></p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</b></p>	<p>Sopa marinera de lluç Tacs de pollastre estofats amb salsa Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4</b></p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga Crestes de tonyina amb amanida logurt</p> <p><b>Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8</b></p>
<p>9</p> <p>Llenties pardines amb ibèric Medalló de lluç arrebossat amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1</b></p>	<p>10</p> <p>Paella Hamburguesa casolana de vedella amb xips Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1</b></p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</b></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><b>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</b></p>	<p>13</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt</p> <p><b>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</b></p>
<p>16</p> <p>Sopa de pollastre amb pasta Botifarra de pagès amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1</b></p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7</b></p>	<p>18</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb patata al caliu Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 685 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1</b></p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1</b></p>	<p>20</p> <p>Macarrons a la napolitana Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga logurt</p> <p><b>Kc 729 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</b></p>
<p>23</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb xampinyons Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 765 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</b></p>	<p>24</p> <p>Llenties de l'àvia Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 762 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4</b></p>	<p>25</p> <p>Espaguetis camperols Llibrets de llom amb patates panadera Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7</b></p>	<p>26</p> <p>Sopa casolana de pollastre Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p> <p><b>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</b></p>	<p>27</p> <p>Minestra de verdures Medalló de salmó i carbassa amb enciam i blat de moro logurt</p> <p><b>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 27,8</b></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 **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