

Recomanacions pels sopars – Març 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Crema de verdures de temporada Seitons arrebossats Fruita de temporada	3 Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Làctic	4 Coliflor i patata gratinades Falafels amb salsa de Fruita de temporada	5 Rodanxes de moniatos al forn Calamars amb cebeta Fruita de temporada	6 Amanida verda Entrepà integral amb truita a la francesa Fruita de temporada
9 Crema de pastanaga, api i porro Gall dindi a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita de temporada	10 Sopa d'hortalisses Sardines al forn i pastanaga ratllada amb raves Làctic	11 Espinacs saltats amb gambetes Truita de patates i ceba Fruita de temporada	12 Quinoa amb verdures i llenties Amanida de tomàquet Fruita de temporada	13 Salmó al forn amb llit de patata, ceba i pastanaga Fruita de temporada
16 Bledes amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	17 Sopa de verdures Bistec de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Llenguado amb salsa de formatge Fruita de temporada	19 Cous cous amb verdures, cigronets i fruits secs esmicolats Xerris amb mozzarella Fruita de temporada	20 Pizza casolana amb tonyina, mozzarella, tomàquet i olives Fruita de temporada
23 Puré de carbassó i espinacs Ous farcits Fruita de temporada	24 Sopa de verdures Brotxetes de xai amb pebrot i pinya Fruita de temporada	25 Bledes saltades amb passes i pinyons Llobarro a la planxa amb amanida Làctic	26 Patates gratinades Sonsos arrebossats Fruita de temporada	27 Arròs saltat amb pèsols, pastanaga, formatge i nous Amanida verda Maduixes amb xocolata



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 CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B