





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				3
				FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició logurt
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de lluç sense gluten Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
20	21	22	23	24
Espaguetis sense gluten amb tomàquet Tacs de pollastre estofats amb guarnició Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	Paella Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llibrets de llonganissa amb guarnició logurt
27	28	29	30	
Cigrans estofat amb verdures Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons logurt	



La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				3
				FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet Seitons en tempura amb enciam i pastanaga logurt
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Salsitxes d'au casolanes al forn amb xips Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
20	21	22	23	24
Espaguetis a la carbonara Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Paella Suprema de lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit logurt
27	28	29	30	
Cigrans estofat amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Medalló de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons logurt	



La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

VEGETARIA - Abril 2026

Menú diari
Valor nutricional





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				3
				FESTIU
6 FESTIU	7 Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	8 Arròs amb sofregit de tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Espirals amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició logurt
13 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	14 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	16 Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies Seità a la planxa amb guarnició logurt
20 Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	21 Llenties pardines guisades Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	22 Paella Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició logurt
27 Cigrons estofat amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	28 Macarrons amb tomàquet Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	29 Crema de parmentier Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició logurt	

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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

				3
				FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	Llenties de l'àvia Verdures de temporada Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet Verdures de temporada Làctic soja
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Arròs tres delícies Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja
20	21	22	23	24
Espaguetis amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Paella Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita de temporada	Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja
27	28	29	30	
Cigrons estofat amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	Crema de parmentier Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja	



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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



SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Abril 2026

Menú diari
Valor nutricional


Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				3
				FESTIU
6 FESTIU	7 Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	9 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	10 Espirals amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Làctic sense lactosa
13 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	14 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	15 Sopa marinera de lluç Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa
20 Espaguetis amb tomàquet Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	21 Llenties pardines guisades Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Paella Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	23 Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Llibrets de llonganissa amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
27 Cigrans estofat amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	28 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	29 Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons Làctic sense lactosa	



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per setmana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....

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

ESPECIAL SENSE MARISC - Abril 2026

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista ens diu:

És important que els segons plats s'acompanyin d'una guarnició, que ha d'estar composta, per preparacions d'hortalissa crua (amanides). En relació amb les patates com a guarnició, es recomana variar-ne la forma de presentació i evitar servir patates fregides més d'un cop per set mana (i d'aquestes, les xips no s'han de servir més d'un cop per programació mensual). Altres opcions poden ser: patates al forn, daus de patata, pastanaga i xampinyons, tomàquet provençal.....


Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				3
				FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	Llenties de l'àvia Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga logurt
13	14	15	16	17
Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata i ou dur Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
20	21	22	23	24
Espaguetis a la carbonara Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Paella Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llibrets de llonganissa amb tomàquet amanit logurt
27	28	29	30	
Cigrons estofat amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'arròs Fricandó de vedella amb xampinyons logurt	

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