



MENU BASAL - Abril 2026

Menú diari
Valor nutricional

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 ceba i bacó Seitons en tempura amb enciam i pastanaga logurt
	Kc 756 Prot 27,22 Glu 68,16 Gr 24,2	Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 638 Prot 24,2 Glu 64,12 Gr 24,3	Kc 751 Prot 26,9 Glu 67,12 Gr 25,8
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 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
Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1	Kc 691 Prot 26,4 Glu 67,23 Gr 24,7	Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8	Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7
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 jardineria Fruita de temporada	Bròquil amb patata Llibrets de llonganissa amb tomàquet amanit logurt
Kc 764 Prot 28,5 Glu 72,16 Gr 23,7	Kc 723 Prot 28,7 Glu 69,43 Gr 27,5	Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	Kc 728 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 733 Prot 27,2 Glu 73,21 Gr 27,5
27	28	29	30	
Cigrons estofat amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa 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	
Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6	Kc 691 Prot 25,4 Glu 67,80 Gr 31,5	Kc 751 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 25,5	



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. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B