

SENSE GLUTEN - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Mini mongetes blanques guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Paella Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Iogurt
8 Sopa de verdures amb quinoa Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Arròs tres delícies Llibrets de llom amb guarnició Iogurt
15 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Amanida de pasta sense gluten Pizza sense gluten -frankfurts amb guarnició Postres especials	17 Crema de parmentier Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb guarnició Fruita de temporada	19 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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. 28 01798-B

VEGETARIA - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Mini mongetes blanques guisades Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	Paella Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició logurt
8 Sopa de verdures amb quinoa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició logurt
15 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Amanida de pasta Pizza vegetal -cresta formatge amb guarnició Postres especials	17 Crema de parmentier Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	19 Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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. 28 01798-B

VEGA - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Mini mongetes blanques guisades Verdures de temporada Fruita de temporada	Paella Verdures de temporada Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	Ensaladilla russa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició logurt
8 Sopa de verdures amb quinoa Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Verdures de temporada Fruita de temporada	11 Mongeta verda i patata Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició logurt
15 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Amanida de pasta Pizza vegana amb guarnició Postres especials	17 Crema de parmentier Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	19 Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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. 28 01798-B



SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Mini mongetes blanques guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>Paella Truita de patata amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó Pernillets de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p>Ensaladilla russa Hamburguesa casolana de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Làctic sense lactosa</p>
<p>8</p> <p>Sopa de verdures amb quinoa Quart de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Macarrons amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Llenties amb hortalisses Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs tres delícies Llibrets de llom amb amanida verda Làctic sense lactosa</p>
<p>15</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Amanida de pasta Pizza sense lactosa -frankfurts amb xips Làctic sense lactosa</p>	<p>17</p> <p>Crema de parmentier Botifarra de pagès amb patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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 - Juny 2026

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1</p> <p>Mini mongetes blanques guisades Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Paella Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa casolana de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Llacets amb cansalada, ceba i salsa de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i blat de moro logurt</p>
<p>8</p> <p>Sopa de verdures amb quinoa Quart de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Canelons gratinats Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Llenties amb hortalisses Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Mongeta verda i patata Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs tres delícies Llibrets de llom amb amanida verda logurt</p>
<p>15</p> <p>Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Amanida de pasta Pizza York -formatge amb frankfurts amb xips Postres especials</p>	<p>17</p> <p>Crema de parmentier Botifarra de pagès amb patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patata Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic.

L'aigua, els suc natural, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

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