



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

**A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?**

SENSE GLUTEN - Octubre 2026

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb guarnició iogurt
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	6 Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb guarnició Fruita de temporada	8 Sopa casolana sense gluten Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Espirals sense gluten amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició iogurt
FESTA	13 Sopa casolana de lluç sense gluten Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	14 Paella Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	15 Llenties de l'àvia Llibrets de llom amb guarnició Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb guarnició iogurt
19 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	21 Mongeta verda i patata Tacs de pollastre estofats amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa casolana sense gluten Trita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	23 Llacets sense gluten amb tomàquet Mongetes blanques guisades amb pastanaga iogurt
26 Crema de carbassa i pastanaga Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	27 Macarrons sense gluten amb tomàquet Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició iogurt	FESTA LLIURE ELECCIO

CENTRE

ARRELS

Menús revisats per: Cristina Gallester
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 01798-B

VEGETARIA - Octubre 2026

Menú diari
valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

**A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	6 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Mandonguilles de vegetals amb guarnició Fruita de temporada	8 Sopa casolana de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Espirals amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició logurt
FESTA	13 Sopa casolana de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Paella Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	15 Llenties de l'àvia Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Crestes de formatge amb guarnició logurt
19 Cigrons estofat amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	21 Mongeta verda i patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Mongetes blanques guisades amb pastanaga logurt
26 Crema de carbassa i pastanaga Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	27 Macarrons integrals amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició logurt	FESTA LLIURE ELECCIO

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Gallester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?

VEGA - Octubre 2026

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic soja
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	6 Arròs integral amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Mandonguilles de vegetals amb guarnició Fruita de temporada	8 Sopa casolana de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Espirals amb tomàquet Verdures de temporada Làctic soja
FESTA	13 Sopa casolana de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Paella Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	15 Llenties de l'àvia Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Arròs blanc amb oli Làctic soja
19 Cigrons estofat amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	21 Mongeta verda i patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Mongetes blanques guisades amb pastanaga Làctic soja
26 Crema de carbassa i pastanaga Arròs blanc amb oli Fruita de temporada	27 Macarrons integrals amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Làctic soja	FESTA LLIURE ELECCIO

CENTRE

ARRELS

Menús revisats per: Cristina Gallester 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 01798-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,... Quin t'agrada més?

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Octubre 2026

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Làctic soja
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb salsa espanyola Fruita de temporada	8 Sopa de pollastre amb pasta Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Espirals amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal Làctic soja
FESTA	13 Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb enciam Fruita de temporada	14 Paella Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	15 Llenties de l'àvia Llibrets de llom amb patata al caliu Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb verdures Làctic soja
19 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada	21 Mongeta verda i patata Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Mongetes blanques guisades amb pastanaga Làctic sense lactosa
26 Crema de carbassa i pastanaga Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	27 Macarrons integrals amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu logurt	FESTA LLIURE ELECCIO

CENTRE

ARRELS

Menús revisats per: Cristina Gallester
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 01798-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

Es consideren aliments de temporada aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

**A la tardor podem trobar moniatos, bolets, caquis, magranes, clementines, entre d'altres,...
Quin t'agrada més?**

****ESPECIAL** SENSE MARISC - Octubre 2026**

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots logurt
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Cordón bleu de gall dindi amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb salsa espanyola Fruita de temporada	8 Sopa de pollastre amb pasta Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Espirals amb ceba i bacó Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal logurt
FESTA	13 Sopa casolana de verdures Pollastre al forn en el seu suc amb enciam Fruita de temporada	14 Paella Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	15 Llenties de l'àvia Llibrets de llom amb patata al caliu Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb verdures logurt
19 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada	21 Mongeta verda i patata Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	22 Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Mongetes blanques guisades amb pastanaga logurt
26 Crema de carbassa i pastanaga Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	27 Macarrons integrals a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Llenties amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu logurt	FESTA LLIURE ELECCIO

CENTRE ARRELS

Menús revisats per: Cristina Gallester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01798-B