



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?

MENU BASAL - Octubre 2026

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Arròs amb verdures Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	2 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots logurt Kc 697 Prot 26,7 Glu 71,51 Gr 24,5
5 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Cordón bleu de gall dindi amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 725 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	6 Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	7 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 66,53 Gr 25,3	8 Sopa de pollastre amb pasta Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	9 Espirals amb ceba i bacó Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal logurt Kc 688 Prot 27,6 Glu 70,51 Gr 22,8
FESTA	13 Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb enciam Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	14 Paella Medalló de salmó i carbassa amb amanida verda Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	15 Llenties de l'àvia Llibrets de llom amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb verdures logurt Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7
19 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	20 Arròs tres delícies Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	21 Mongeta verda i patata Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	22 Sopa casolana de verdures Trita de patata i formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Mongetes blanques guisades amb pastanaga logurt Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8
26 Crema de carbassa i pastanaga Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	27 Macarrons integrals a la bolonyesa Trita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	28 Llenties amb verdures Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	29 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu logurt Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	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