

MENU BASAL - Setembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

FELIZ



VUELTA



AL COLE



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada!!!!

Aproveiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	8 Macarrons amb tomàquet i formatge Pit de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada Kc 769 Prot 29,13 Glu 63,14 Gr 22,4	9 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb amanida Fruita de temporada Kc 702 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 22,5	10 Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal logurt Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5	FESTIU
14 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	15 Espaguetis a la carbonara Cordon blau de gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	16 Crema de carbassa Llenties amb verdures Fruita de temporada Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5	17 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	18 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Quart de pollastre al forn amb tomàquet amanit logurt Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5
21 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa casolana de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	22 Llenties amb hortalisses Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	23 Bròquil amb patata Tacs de pollastre estofats amb xampinyons Fruita de temporada Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5	FESTIU	25 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb enciam i olives logurt Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3
28 Cigrons estofats amb verdures Llom de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 752 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	29 Macarrons integrals a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1	30 Sopa de pollastre amb pasta Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8		

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