



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?

Recomanacions sopars– Octubre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 Bledes saltats amb panses i pinyons Filet de porc a la planxa Làctic	2 Timbal de verdures gratinat Pizza de bonítol, olives i mozzarella Fruita de temporada
5 Cous cous amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida Làctic	6 Verdures al forn Vedella a la planxa amb moniato fregit Fruita de temporada	7 Sopa minestrone Sonsos fregits amb amanida Fruita de temporada	8 Xai al forn amb llit de patata i verdures Fruita de temporada	9 Crema de carbassó amb rostes de pa Rap arrebossat amb amanida Fruita de temporada
12 FESTIU	13 Arròs saltat amb bolets, pastanaga i panses Remenat d'ous amb porros Fruita de temporada	14 Conill al forn amb verdures i patates logurt	15 Crema de pastanaga i moniato Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	16 Amanida variada al gust Crepes de formatge, pernil dolç i xampinyons Fruita de temporada
19 Crema de pastanaga Gall dindi arrebossat amb cogombre i olives Fruita de temporada	20 Coliflor gratinada Falafel al forn amb salsa de Fruita de temporada	21 Orada al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	22 Puré de patates Sèpia a la graella amb all i julivert i amanida logurt	23 Sopa de verdures amb meravella Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
26 Sopa de verdures i fideus Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	27 Llobarro al forn amb llit de verdures Fruita de temporada	28 Amanida de tomàquet i formatge fresc Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Làctic	29 Salmó al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada	30

Centre **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B