



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada !

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar 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!

Recomanacions pels sopars – Setembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	8 Amanida de tomàquet i olives Ous durs farcits Fruita de temporada	9 Guisat de gall dindi amb xampinyons, patates i pastanagues logurt natural	10 Coliflor gratinada Filet de porc amb all i julivert Fruita de temporada	11 FESTIU
12 Sopa de verdures Pit de pollastre amb salsa de formatge Fruita de temporada	15 Llobarro al forn amb llit de ceba, patata, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	16 Amanida completa Salmó a la planxa amb patata al caliu logurt	17 Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb patates Fruita de temporada	18 Gaspaxo Pizza casolana d'hortalisses, mozzarella i pernil salat Fruita de temporada
21 Crema de porros Sonsos arrebossats Làctic	22 Cous cous amb carbassó, albergínia i fruits secs Fruita de temporada	23 Orada al forn amb llit de ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó Fruita de temporada	24 FESTIU	25 Amanida verda Pa amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
28 Espinacs amb panses i pinyons Trita de carbassó Fruita de temporada	29 Amanida verda variada Hamburguesa de quinoa amb panet i formatge Fruita de temporada	30 Bledes amb patates Llenguado a la planxa Fruita de temporada		

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