

SENSE GLUTEN - Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa casolana sense gluten Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	**3** Pasta sense gluten amb tomàquet Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	**5** Minestra de verdures i patates Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	**6** Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb guarnició Iogurt
9 Llenties de l'àvia Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	**11** Sopa casolana sense gluten Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	**12** Espaguetis sense gluten amb tomàquet Llibrets de llom amb xampinyons Fruita de temporada	**13** Crema de carbassó Lluç al forn amb guarnició Iogurt
16 Arròs blanc amb pèsols Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	**17** Sopa casolana sense gluten Pèsols i patates amb cansalada Fruita de temporada	**18** Mongeta tendra amb patata i ou dur Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	**19** Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb guarnició Fruita de temporada	**20** Macarrons sense gluten amb tomàquet Truita de patata i verdures amb guarnició Iogurt
23 Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	**24** Paella Daus de gall dindi en salsa amb guarnició Fruita de temporada	**25** Sopa casolana sense gluten Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	**26** Llacets sense gluten amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	**27** Llacets sense gluten amb tomàquet Mongetes blanques guisades amb pastanaga Iogurt
30 Sopa casolana sense gluten Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada				

CENTRE ARRELS

cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruites: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

Menús revisats per: Cristina Bellester 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



VEGETARIA - Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa Fruita de temporada	**3** Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	**5** Minestra de verdures i patates Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**6** Arròs tres delícies Crestes de formatge amb guarnició Iogurt
9 Llenties de l'àvia Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	**11** Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**12** Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	**13** Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Iogurt
16 Arròs blanc amb pèsols Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	**17** Sopa casolana de verdures Pèsols i patates amb cansalada amb guarnició Fruita de temporada	**18** Mongeta tendra amb patata i ou dur Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**19** Cigrons estofat amb verdures Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Truita de patata i verdures amb guarnició Iogurt
23 Llenties amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**24** Paella Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**25** Sopa casolana de verdures Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	**26** Llacets amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**27** Bròquil amb patata Mongetes blanques guisades amb pastanaga Iogurt
30 Sopa de verdures amb pistons Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada				

CENTRE ARRELS

cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruites: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

Menús revisats per Cristina Bellester 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



VEGA - Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa Fruita de temporada	**3** Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Verdures de temporada Fruita de temporada	**5** Minestra de verdures i patates Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**6** Arròs tres delícies Verdures de temporada Làctic soja
9 Llenties de l'àvia Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	**11** Sopa casolana de verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**12** Espaguetis amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	**13** Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic soja
16 Arròs blanc amb pèsols Verdures de temporada Fruita de temporada	**17** Sopa casolana de verdures Pèsols i patates amb cansalada Fruita de temporada	**18** Mongeta verda i patata Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**19** Cigrons estofat amb verdures Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Làctic soja
23 Llenties amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**24** Paella Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	**25** Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	**26** Llacets amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	**27** Bròquil amb patata Mongetes blanques guisades amb pastanaga Làctic soja
30 Sopa de verdures amb pistons Verdures de temporada Fruita de temporada				

cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruites: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

CENTRE ARRELS

Menús revisats per: Cristina Bellester 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



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA INDIVIDUAL - Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa de pollastre amb pasta Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	**3** Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**5** Minestra de verdures i patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	**6** Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa
9 Llenties de l'àvia Pit de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	**11** Sopa marinera de lluç Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**12** Espaguetis amb tomàquet Llibrets de llom amb xampinyons Fruita de temporada	**13** Crema de carbassó Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
16 Arròs blanc amb pèsols Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	**17** Sopa casolana de verdures Pèsols i patates amb cansalada Fruita de temporada	**18** Mongeta tendra amb patata i ou dur Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	**19** Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Truita de patata i verdures amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
23 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**24** Paella Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	**25** Sopa d'olla Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	**26** Llacets amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada	**27** Bròquil amb patata Mongetes blanques guisades amb pastanaga Làctic sense lactosa
30 Sopa de verdures amb pistons Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada				

CENTRE ARRELS

Menús revisats per: Cristina Bellester 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

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruites: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

ESPECIAL SENSE MARISC - Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa de pollastre amb pasta Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	**3** Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**5** Minestra de verdures i patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	**6** Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Iogurt
9 Llenties de l'àvia Pit de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	**11** Sopa casolana de verdures Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**12** Espaguetis a la carbonara Llibrets de llom amb xampinyons Fruita de temporada	**13** Crema de carbassó Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Iogurt
16 Arròs blanc amb pèsols Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	**17** Sopa casolana de verdures Pèsols i patates amb cansalada Fruita de temporada	**18** Mongeta tendra amb patata i ou dur Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	**19** Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**20** Macarrons amb tomàquet Truita de patata i verdures amb enciam i cogombre Iogurt
23 Llenties amb hortalisses Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**24** Paella Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	**25** Sopa d'olla Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	**26** Llacets amb tomàquet Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada	**27** Bròquil amb patata Mongetes blanques guisades amb pastanaga Iogurt
30 Sopa de verdures amb pistons Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada				

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruites: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

CENTRE ARRELS

Menús revisats per: Cristina Bellester 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