

MENU BASAL - 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 Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5	**3** Pasta tricolor amb salsa de tomàquet Truita de patata i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8	**4** Mongetes blanques guisades amb pastanaga Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8	**5** Minestra de verdures i patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2	**6** Arròs tres delícies Calamars a la romana amb tomàquet provençal Iogurt Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3
9 Llenties de l'àvia Pit de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	**10** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	**11** Sopa marinera de lluç Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	**12** Espaguetis a la carbonara Llibrets de llom amb xampinyons Fruita de temporada Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	**13** Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb tomàquet amanit Iogurt Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8
16 Arròs blanc amb pèsols Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5	**17** Sopa casolana de verdures Pèsols i patates amb cansalada Fruita de temporada Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4	**18** Mongeta tendra amb patata i ou dur Lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	**19** Cigrons amb ibèric i verdures Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 726 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7	**20** Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i verdures amb enciam i cogombre Iogurt Kc 733 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1
23 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	**24** Paella Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1	**25** Sopa d'olla Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5	**26** Llacets amb ceba, bacó i pernil york Hamburguesa casolana de vedella amb amanida verda Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8	**27** Bròquil amb patata Mongetes blanques guisades amb pastanaga Iogurt Kc 725 Prot 25,3 Glu 73,21 Gr 25,3
30 Sopa de verdures amb pistons Pollastre amb farigola amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8				

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