

cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

Recomanacions pels sopars– Novembre 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Bròquil amb patata Ou dur amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	3 Sopa amb verdures Brotxetes de pollastre, pinya i tomàquet xerri Iogurt natural	4 Puré de pastanaga Conill amb samfaina Fruita de temporada	5 Rodanxa tes de moniatos al forn Sípia a la planxa amb all i julivert Fruita de temporada	6 Amanida de tomàquet amb olives Magra de porc a la planxa amb moniato al forn Fruita de temporada
9 Bledes amb prunes i pinyons Llobarro al forn amb patates Fruita de temporada	10 Espinacs amb patata Brotxetes de xai amb pebrot i pinya Fruita de temporada	11 Cous cous amb panses, i verduretes Bacallà amb carbassó Làctic	12 Minestra de verdures Ou dur Fruita de temporada	13 Amanida de tomàquet Pizza casolana de xampinyons, ceba, formatge i pernil salat Fruita de temporada
16 Puré de verdures Truita de formatge i pa amb tomàquet Almívar	17 Espinacs amb ceba i panses Bistec de vedella a la planxa amb espàrrecs Fruita de temporada	18 Pastís de patata, tomàquet, carbassó i carn picada mixta Fruita de temporada	19 Amanida de tomàquet Seitons arrebossats amb xampinyons Iogurt natural	20 Amanida amb alvocat i fruits secs Pa amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
23 Puré de verdures Gall dindi amb salsa de formatge Almívar	24 Sopa de meravella Ous farcit de tonyina amb amanida Làctic	25 Crema de porros Magra de porc a la planxa amb samfaina Fruita de temporada	26 Sopa de pistons i peix Calamars amb cebeta Fruita de temporada	27 Xampinyons saltats amb cebeta Salmó al forn amb patates i ceba Fruita de temporada
28 Coliflor i patata Bacallà la planxa amb albergínia planxa 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 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