

SENSE CARN - Octubre 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita francesa amb xips Postre làctic	Sopa casolana de verdures Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Lluç a la planxa amb salsa de pebrots Fruita de temporada	Arròs amb verdurettes Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Postre làctic	Minestra de verdures i patates Crestes de tonyina amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa logurt
14	15	16	17	18
Arròs amb sofregit de tomàquet Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Truita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Lluç al forn amb verdures Postre làctic	Sopa marinera de lluç Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Truita francesa amb enciam logurt
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Truita francesa amb tomàquet provençal Postre làctic	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Truita de patata amb enciam i olives logurt
28	29	30	31	
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de parmentier Lluç al forn amb tomàquet amanit i pipes logurt	

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan
madur i una pera. Afegim una mica de
canyella al gust. Anem afegint coco
ratllat fins que quedi una massa que es
pugui moldejar. Amb les mans fem
boletes i les aplanem una mica. Les
posem en una safata amb paper de forn i
escalfem a 180°C durant 15-20 minuts.
Bon profit!!!

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B

SENSE PORC - Octubre 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb xips Postre làctic	Sopa de pollastre amb pasta Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada	Paella Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	Arròs amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre Postre làctic	Minestra de verdures i patates Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa logurt
14	15	16	17	18
Arròs amb sofregit de tomàquet Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Postre làctic	Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb tomàquet provençal Postre làctic	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Trita de patata amb enciam i olives logurt
28	29	30	31	
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb tomàquet amanit i pipes logurt	

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan
madur i una pera. Afegim una mica de
canyella al gust. Anem afegint coco
ratllat fins que quedi una massa que es
pugui moldejar. Amb les mans fem
boletes i les aplanem una mica. Les
posem en una safata amb paper de forn i
escalfem a 180°C durant 15-20 minuts.
Bon profit!!!

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

RESIPAC 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Llenties pardines guisades Lluç a la planxa amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb xips Postre làctic	Sopa de pollastre amb pasta Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Paella Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	Arròs amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Postre làctic	Minestra de verdures i patates Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa logurt
14	15	16	17	18
Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb hortalisses Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Postre làctic	Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	Llacets amb tomàquet Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb tomàquet provençal Postre làctic	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt
28	29	30	31	
Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Llenties de l'àvia Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb tomàquet amanit i pipes logurt	



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

PROFESSOR VERDURA/PLANXA - Octubre 2024

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Bledes i patates Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Coliflor i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Trita francesa amb guarnició logurt
7	8	9	10	11
Mongeta verda i patata Suprema de bacallà amb guarnició Fruita de temporada	Bledes i patates Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Coliflor i patata Trita francesa amb enciam Fruita de temporada	Pèsols i patates Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Bistec de vedella a la planxa amb guarnició logurt
14	15	16	17	18
Mongeta verda i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Bledes i patates Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Coliflor i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt
21	22	23	24	25
Mongeta verda i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Bledes i patates Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Coliflor i patata Contra cuixa de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	Minestra de verdures i patates Trita francesa amb guarnició logurt
28	29	30	31	
Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bledes i patates Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Coliflor i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Pèsols i patates Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt	

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista
ens diu:**

**Recepta de les galetes fàcils i
saludables de plàtan, pera i coco**

Aixafem amb una forquilla un plàtan madur i una pera. Afegim una mica de canyella al gust. Anem afegint coco ratllat fins que quedi una massa que es pugui moldejar. Amb les mans fem boletes i les aplanem una mica. Les posem en una safata amb paper de forn i escalfem a 180°C durant 15-20 minuts. Bon profit!!!

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26 /01798-B