

# MENU NORMAL - 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  <i>Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4</i>	Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb xips Postre làctic  <i>Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5</i>	Sopa de pollastre amb pasta Croquetes casolanes de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada  <i>Kc 697 Prot 26,7 Glu 71,51 Gr 24,5</i>	Paella Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt  <i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>
7	8	9	10	11
Macarrons a la bolonyesa Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <i>Kc 688 Prot 27,6 Glu 70,51 Gr 22,8</i>	Crema de carbassa i pastanaga Pernillets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada  <i>Kc 698 Prot 26,9 Glu 72,83 Gr 27,5</i>	Arròs amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Postre làctic  <i>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</i>	Minestra de verdures i patates Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada  <i>Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3</i>	Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Llom de porc arrebossat amb salsa de mel i mostassa logurt  <i>Kc 725 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8</i>
14	15	16	17	18
Arròs amb sofregit de tomàquet  Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4</i>	Llenties amb hortalisses Truita de verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada  <i>Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8</i>	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Postre làctic  <i>Kc 696 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada  <i>Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7</i>	Canelons gratinats Pollastre al forn en el seu suc amb enciam logurt  <i>Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5</i>
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  <i>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</i>	Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada  <i>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</i>	Mongeta verda i patata Contra cuixa de pollastre al forn  amb tomàquet provençal Postre làctic  <i>Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5</i>	Mongetes blanques guisades amb pastanaga Daus de Rosada arrebossats amb amanida verda Fruita de temporada  <i>Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8</i>	Espaguetis a la carbonara Truita de patata amb enciam i olives logurt  <i>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</i>
28	29	30	31	
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada  <i>Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8</i>	Llenties de l'àvia Hamburguesa de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada  <i>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</i>	Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada  <i>Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2</i>	Crema de parmentier Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i pipes logurt  <i>Kc 698 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5</i>	

 **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