



La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Espaguetis camperols Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb amanida i formatge Postre làctic	Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
10 Paella Hamburguesa coliflor i formatge amb xips Fruita de temporada	11 Canelons de espinacs Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Postre làctic	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Crema de porro i patata Lluç al forn amb enciam i olives logurt
17 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb amanida i tonyina Fruita de temporada	18 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies Bacallà al forn amb samfaina Postre làctic	20 Sopa casolana de verdures Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Mongeta verda amb patata i pastanaga Lluç al forn amb amanida i rúcula logurt
24 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Postre làctic	27 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada	28 Sopa casolana de verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
31 Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada				



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Espaguetis camperols Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida i formatge Postre làctic	Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
10 Paella Hamburguesa coliflor i formatge amb xips Fruita de temporada	11 Canelons de espinacs Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Postre làctic	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt
17 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb amanida i tonyina Fruita de temporada	18 Cigrons estofat amb verdures Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies Bacallà al forn amb samfaina Postre làctic	20 Sopa casolana de pollastre Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida i rúcula logurt
24 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Postre làctic	27 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada	28 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt
31 Arròs tres delícies Salsitxes d'au casolanes al forn amb enciam i olives Fruita de temporada				



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Espaguetis camperols Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida i formatge Postre làctic	Arròs amb sofregit de tomàquet Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt
10 Paella Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	11 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Mini mongetes blanques guisades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Postre làctic	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb amanida i york Fruita de temporada	14 Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt
17 Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida i tonyina Fruita de temporada	18 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies Bacallà al forn amb samfaina Postre làctic	20 Sopa casolana de pollastre Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida i rúcula logurt
24 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Postre làctic	27 Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada	28 Sopa de pollastre amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt
31 Arròs tres delícies Salsitxes de Pages al forn amb enciam i olives Fruita de temporada				



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista ens diu:
LA DIETA MEDITERRÀNIA**

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Espaguetis camperols Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida Làctic sense lactosa	Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
10 Paella Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	11 Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense lactosa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb amanida i york Fruita de temporada	14 Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives Làctic sense lactosa
17 Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida i tonyina Fruita de temporada	18 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies Bacallà al forn amb samfaina Làctic sense lactosa	20 Sopa casolana de pollastre Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida i rúcula Làctic sense lactosa
24 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Làctic sense lactosa	27 Raviolis de carn amb tomàquet Lluç al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada	28 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
31 Arròs tres delícies Llibrets de llom amb enciam i olives Fruita de temporada				

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

PROFESSOR VERDURA/PLANXA - Març 2025

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu: LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctic (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	4	5	6	7
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Verdura temporada i patata Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb amanida i formatge Postre làctic	Verdura temporada i patata Salmó a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició logurt
10 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	12 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Postre làctic	13 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt
17 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Postre làctic	20 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició logurt
24 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	26 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Postre làctic	27 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició logurt
31 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada				

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. 26/01796-B