

MENU BASAL - 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 salsa de poma Fruita de temporada <i>Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8</i>	Bròquil amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida i formatge Postre làctic <i>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</i>	Arròs amb sofregit de tomàquet amb ou dur Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 789 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7</i>	Sopa marinera de lluç Trita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt <i>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</i>
10 Paella Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada <i>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</i>	11 Canelons gratinats Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8</i>	12 Mini mongetes blanques guisades Trita de patata i ceba amb tomàquet provençal Postre làctic <i>Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1</i>	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç arrebossat amb amanida i york Fruita de temporada <i>Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1</i>	14 Crema de porro i patata Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt <i>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</i>
17 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de pollastre amb amanida i tonyina Fruita de temporada <i>Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7</i>	18 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	19 Arròs tres delícies Bacallà al forn amb samfaina Postre làctic <i>Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1</i>	20 Sopa casolana de pollastre Bistec de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada <i>Kc 683 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1</i>	21 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb amanida i rúcula logurt <i>Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1</i>
24 Llenties amb hortalisses Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7</i>	25 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada <i>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</i>	26 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Postre làctic <i>Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4</i>	27 Raviolis de carn amb tomàquet Lluç al forn amb amanida i espinacs Fruita de temporada <i>Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1</i>	28 Sopa de pollastre amb pasta Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt <i>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 27,8</i>
31 Arròs tres delícies Llibrets de llom amb enciam i olives Fruita de temporada <i>Kc 729 Prot 25,5 Glu 74,26 Gr 25,7</i>				

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