



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE CARN - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	2 Sopa casolana de verdures Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Bastonets de lluç amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Suprema de bacallà amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Hamburguesa de kale i quinoa amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Lluç al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

RESIPAC 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE PORC - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Bastonets de lluç amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Hamburguesa de kale i quinoa amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE OU - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01798-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE PEIX - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Crestes de formatge amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Crestes de formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Pit de pollastre al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE FRUITS SECS - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón blau de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Bastonets de lluç amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

****ESPECIAL** SENSE VEDELLA - Octubre 2025**

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón blau de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Bastonets de lluç amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Làctic sense lactosa
6 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Làctic sense lactosa
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Làctic sense lactosa
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties guisades Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Làctic sense lactosa

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

PROFESSOR VERDURA/PLANXA - Octubre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	3 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
6 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	7 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	8 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	9 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició logurt
13 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	15 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició logurt
20 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	22 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	23 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
27 Verdura temporada i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	30 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

RESIPAC 26.4368/CAT N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

****ESPECIAL** SENSE MARISC - Octubre 2025**

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Lluç a la planxa amb enciam i olives logurt
20 Cigrons estofat amb verdures Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

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

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26 01796-B