



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.

MENU NORMAL - 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 Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,7 Glu 71,51 Gr 24,5	3 Paella Truita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 688 Prot 27,6 Glu 70,51 Gr 22,8	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada Kc 696 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3	10 Mongetes blanques amb verdures Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt Kc 725 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	17 Espaguetis a la carbonara Bastonets de lluç amb enciam i olives logurt Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	24 Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives logurt Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 696 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	31 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga logurt Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2

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