



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

SENSE CARN - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vegetals a la jardineria Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Suprema de bacallà amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Truita francesa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Suprema de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets Lluç amb prunes i panses amb xips Postres especials	
				

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

SENSE PORC - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Suprema de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Suprema de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

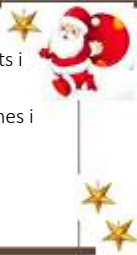
Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

SENSE OU - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa casolana de verdures Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella Pit de pollastre a la planxa amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Bacallà al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

VEGA - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic soja
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Verdures de temporada Fruita de temporada	11 Paella Verdures de temporada Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb guarnició Làctic soja
15 Mini mongetes blanques guisades Verdures de temporada Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets Verdures de temporada Làctic soja	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres lllaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

SENSE PEIX - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Crestes de formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons a la bolonyesa Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella de verdures Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

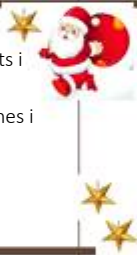
Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

SENSE FRUITS SECS - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons a la bolonyesa Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Cordón blau de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Suprema de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

****ESPECIAL** SENSE VEDELLA - Desembre 2025**

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Seitons en tempura amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Suprema de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

VERDURA / PLANXA - Desembre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	2 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	3 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	4 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	5 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
8 FESTIU	9 Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	12 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició logurt
15 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	16 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Suprema de bacallà amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Pollastre rostit amb prunes i panses amb guarnició Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester
de Cendra - Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01798 B



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Aquestes dates que s'acosten estan plenes de trobades amb els amics i la família. Sempre al voltant d'una taula gaudim dels suculents plats que s'acostumen a preparar amb motiu de les festes.

Durant aquestes festes també augmenten considerablement la ingesta de dolços en forma de turrons, neules, polvorons i d'altres llaaminadures.

Així donc, s'ha de vigilar que el consum d'aquest productes sigui moderat

****ESPECIAL** SENSE MARISC - Desembre 2025**

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Espirals amb tomàquet i xampinyons Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	2 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	4 Cigrons estofat amb verdures Truita de patata i ceba amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Minestra de verdures i patates Pollastre amb farigola amb enciam i olives logurt
8 FESTIU	9 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Llenties amb hortalisses Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Paella de verdures Truita paisana de verdures amb amanida verda Fruita de temporada	12 Crema de carbassa Botifarra de pagès amb patata al caliu logurt
15 Mini mongetes blanques guisades Croquetes casolanes de pernil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Espaguetis a la carbonara Bacallà al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes i panses amb xips Postres especials	

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001009

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