



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 CARN - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Mini mongetes blanques guisades Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis a la carbonara Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Lluç al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Suprema de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa casolana de verdures Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Calamars a la romana amb guarnició logurt
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de verdures Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt

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



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 PORC - Març 2026

Menú diari
valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Mini mongetes blanques guisades Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis a la carbonara Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de tonyina i formatge amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Suprema de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt

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



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

2 Mini mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis amb tomàquet Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa de pollastre amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt



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.

VEGETARIA - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Mini mongetes blanques guisades Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	3 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	6 Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb guarnició Iogurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Seità a la planxa amb guarnició Postre làctic	12 Crema de porro i patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza vegana amb guarnició Iogurt
16 Macarrons amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Postre làctic	19 Sopa casolana de verdures Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Iogurt
23 Llenties guisades Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb guarnició Postre làctic	26 Espaguetis camperols Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	27 Sopa casolana de verdures Truita de patata i carbassó amb guarnició Iogurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester 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 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

2 Mini mongetes blanques guisades Verdures de temporada Fruita de temporada	3 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Tofu a la planxa amb guarnició Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	6 Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Làctic soja
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Verdures de temporada Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Seità a la planxa amb guarnició Postre làctic	12 Crema de porro i patata Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza vegana amb guarnició Làctic soja
16 Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Postre làctic	19 Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Seità a la planxa amb guarnició Làctic soja
23 Llenties guisades Verdures de temporada Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb guarnició Postre làctic	26 Espaguetis camperols Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	27 Sopa casolana de verdures Verdures de temporada Làctic soja



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

2 Mini mongetes blanques guisades Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis a la carbonara Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt



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.

****ESPECIAL** SENSE VEDELLA - Març 2026**

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Mini mongetes blanques guisades Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis a la carbonara Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Suprema de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt

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

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2026

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

2 Mini mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis amb tomàquet Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Làctic sense lactosa	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluc al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa marinera de lluç Truita de patata amb tomàquet provençal Làctic sense lactosa
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines guisades Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluc a la planxa amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense lactosa amb enciam i blat de moro Làctic sense lactosa
16 Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluc al forn amb amanida Làctic sense lactosa	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Làctic sense lactosa
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Làctic sense lactosa	26 Espaguetis camperols Lluc a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa

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



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.

PROFESSOR VERDURA/PLANXA - Març 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	3 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	4 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Postre làctic	5 Verdura temporada i patata Suprema de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	6 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició iogurt
9 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Postre làctic	12 Verdura temporada i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	13 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició iogurt
16 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Ventresca de lluç al forn amb guarnició Postre làctic	19 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	20 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició iogurt
23 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	25 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Postre làctic	26 Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	27 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició iogurt

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



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.

****ESPECIAL** SENSE MARISC - Març 2026**

Menú diari
valor nutricional

<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
2 Mini mongetes blanques guisades Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Espaguetis a la carbonara Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	6 Sopa casolana de verdures Truita de patata i formatge amb tomàquet provençal logurt
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada	10 Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Postre làctic	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro logurt
16 Macarrons a la bolonyesa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb amanida Postre làctic	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons logurt
23 Llenties guisades Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Postre làctic	26 Espaguetis camperols Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit logurt

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