



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.

MENU BASAL - 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 Kc 769 Prot 28,2 Glu 72,21 Gr 26,7	3 Espaguetis a la carbonara Llom de porc al forn amb salsa de poma Fruita de temporada Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7	4 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre al forn amb enciam i olives Postre làctic Kc 691 Prot 23,57 Glu 69,24 Gr 22,4	5 Arròs amb sofregit de tomàquet Suprema de lluç al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	6 Sopa marinera de lluç Cordón bleu de gall dindi amb tomàquet provençal Iogurt Kc 753 Prot 27,1 Glu 70,64 Gr 25,8
9 Arròs amb hortalisses Hamburguesa mixta amb xips Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1	10 Llenties pardines amb ibèric Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,7 Glu 71,656 Gr 28,1	11 Espirals amb tomàquet i xampinyons Medalló de lluç arrebossat amb enciam i cogombre Postre làctic Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	12 Crema de porro i patata Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	13 Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Iogurt Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8
16 Macarrons a la bolonyesa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1	17 Cigrons estofat amb verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	18 Arròs tres delícies Suprema de lluç al forn amb amanida Postre làctic Kc 685 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 28,1	19 Sopa de pollastre amb pasta Truita de patata i verdures amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 685 Prot 25,4 Glu 70,52 Gr 27,1	20 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Iogurt Kc 729 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
23 Llenties guisades Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 751 Prot 27,5 Glu 72,26 Gr 27,7	24 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb farigola amb patata al caliu i xampinyons Fruita de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	25 Minestra de verdures Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Postre làctic Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	26 Espaguetis camperols Medalló de salmó i carbassa amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2	27 Sopa casolana de pollastre Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit Iogurt Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 27,8

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