

# SENSE GLUTEN - Març 2024

Menú diari  
Valor nutricional



## TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.  
Llegum: 80-100 gram.  
Verdura: 200-250 gram.  
Carn: 90-110 gram.  
Pollastre: 115-140 gram.  
Peix: 100-130 gram.  
Ous: 2 unitats

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

				<b>1</b> Sopa casolana sense gluten Pollastre a les fines herbes amb guarnició logurt
<b>4</b> Espaguetis sense gluten camperols Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>5</b> Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	<b>6</b> Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	<b>7</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>8</b> Sopa casolana de lluç sense gluten Llom de porc a la planxa amb guarnició logurt
<b>11</b> Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>12</b> Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Crema de parmentier Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	<b>14</b> Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb guarnició logurt
<b>18</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Croquetes sense gluten amb guarnició Fruita de temporada	<b>19</b> Sopa de verdures amb pasta sense gluten Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	<b>21</b> Cigrons guisats Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	<b>22</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra de pagès amb guarnició logurt

CENTRE **01-SAN GUILLEM**

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. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B



# REGIM - Març 2024

Menú diari  
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

				<b>1</b> Minestra de verdures i patates Pollastre a les fines herbes amb guarnició logurt
<b>4</b> Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>5</b> Bledes i patates Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>6</b> Coliflor i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>7</b> Pèsols i patates Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>8</b> Minestra de verdures i patates Bistec de vedella a la planxa amb guarnició logurt
<b>11</b> Mongeta verda i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	<b>12</b> Bledes i patates Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>13</b> Coliflor i patata Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>14</b> Pèsols i patates Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<b>15</b> Minestra de verdures i patates Truita francesa amb guarnició logurt
<b>18</b> Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>19</b> Bledes i patates Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>20</b> Coliflor i patata Ventresca de lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	<b>21</b> Pèsols i patates Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	<b>22</b> Minestra de verdures i patates Salsitxes d'au al forn amb guarnició logurt



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.

Llegum: 80-100 gram.

Verdura: 200-250 gram.

Carn: 90-110 gram.

Pollastre: 115-140 gram.

Peix: 100-130 gram.

Ous: 2 unitats

CENTRE **01-SAN GUILLEM**

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. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B



**TAULA ORIENTATIVA  
GRAMATGES EN  
CRU:**

Arròs i pasta: 90-100 gram.  
Llegum: 80-100 gram.  
Verdura: 200-250 gram.  
Carn: 90-110 gram.  
Pollastre: 115-140 gram.  
Peix: 100-130 gram.  
Ous: 2 unitats

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

				<b>1</b> Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb enciam logurt
<b>4</b> Espaguetis camperols Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>5</b> Llenties pardines guisades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>6</b> Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	<b>7</b> Arròs amb sofregit de tomàquet  Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	<b>8</b> Sopa marinera de lluç Llom de porc a la planxa amb salsa de poma logurt
<b>11</b> Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	<b>12</b> Pèsols, patates i pastanaga Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>13</b> Crema de parmentier Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	<b>14</b> Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>15</b> Mini mongetes blanques guisades Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt
<b>18</b> Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>19</b> Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>20</b> Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	<b>21</b> Cigrons guisats Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>22</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra de pagès amb amanida logurt

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Març 2024

Menú diari  
Valor nutricional



## TAULA ORIENTATIVA GRAMATGES EN CRU:

Arròs i pasta: 90-100 gram.  
Llegum: 80-100 gram.  
Verdura: 200-250 gram.  
Carn: 90-110 gram.  
Pollastre: 115-140 gram.  
Peix: 100-130 gram.  
Ous: 2 unitats

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

				1
				Sopa de pistons Pollastre a les fines herbes amb enciam Làctic soja
4	5	6	7	8
Espaguetis camperols Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties pardines guisades Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet  Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa marinera de lluç Llom de porc a la planxa amb guarnició Làctic soja
11	12	13	14	15
Arròs amb hortalisses Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada	Pèsols, patates i pastanaga Pizza sense lactosa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de parmentier Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Làctic soja
18	19	20	21	22
Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa casolana de verdures Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	Arròs tres delícies Ventresca de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	Cigrons guisats Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata i pastanaga Botifarra de pagès amb amanida Làctic soja

CENTRE **01-SAN GUILLEM**

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. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B