

# SENSE GLUTEN - Juny 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Crema de carbassó Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Llom de Lluç amb guarnició Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
9 <b>FESTIU</b>	10 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Paella Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	13 Llenties pardines guisades Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
16 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	19 Crema de parmentier Trita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	20 Amanida de pasta sense gluten Pizza sense gluten -frankfurts amb guarnició Postres especials
<b>FESTIU</b>	24 <b>FESTIU</b>	25 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	26 Espirals sense gluten amb tomàquet i xampinyons Trita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	27 Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb guarnició logurt
30 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<p><b>La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon</b></p>			

 **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 **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. 28 01798-B

# REGIM - Juny 2025

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

2	3	4	5	6
Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Llom de Lluç amb guarnició Fruita de temporada	Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
9 <b>FESTIU</b>	10 Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	13 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
16 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	19 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	20 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Postres especials
<b>FESTIU</b>	24 <b>FESTIU</b>	25 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	26 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	27 Verdura temporada i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició logurt
30 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	<p><b>La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon</b></p>			

 **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 **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. 28 01798-B

# SENSE OU - Juny 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassó Quart de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	Amanida d'arròs Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Llom de Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit logurt
9 <b>FESTIU</b>	10 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Paella Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	13 Llenties pardines guisades Pollastre amb farigola amb amanida verda logurt
16 Arròs amb sofregit de tomàquet  Botifarra de pagès amb enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	19 Crema de parmentier Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	20 Amanida de pasta Pizza York -formatge amb frankfurts amb xips Postres especials
23 <b>FESTIU</b>	24 <b>FESTIU</b>	25 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	26 Espirals amb tomàquet i xampinyons Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	27 Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa logurt
30 Espaguetis amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<p><b>La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon</b></p>			

 **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 **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. 28.01798-B

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Juny 2025

Menú diari  
Valor nutricional



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

2	3	4	5	6
Llacets amb tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassó Quart de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	Amanida d'arròs Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Mini mongetes blanques guisades Llom de Lluç amb guarnició Fruita de temporada	Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
9 <b>FESTIU</b>	10 Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Ensaladilla russa Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	12 Paella Trita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	13 Llenties pardines guisades Pollastre amb farigola amb amanida verda Làctic sense lactosa
16 Arròs amb sofregit de tomàquet  Botifarra de pagès amb enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	19 Crema de parmentier Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	20 Amanida de pasta Pizza sense lactosa -frankfurts amb xips Làctic sense lactosa
<b>FESTIU</b>	24 <b>FESTIU</b>	25 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	26 Espirals amb tomàquet i xampinyons Trita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada	27 Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb guarnició Làctic sense lactosa
30 Espaguetis amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>La mitjana aproximada dels aportis del menú diaris són : 653Kcal / 23,1 Greix/ 45,0 Proteïna /17,9 Hidrats de Carbon</b>			

 **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 **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. 28 01798-B