



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Menú Escolar – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 26,4 Glu 66,28 Gr 24,5</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures Cordon bleu de gall dindi al forn amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 26,8 Glu 67,28 Gr 25,2</p>	<p>4</p> <p>Cuit de cigrons Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,7 Glu 64,29 Gr 23,2</p>	<p>5</p> <p>Paella Valenciana Seitons arrebossats (sense espines) amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 26,3 Glu 66,19 Gr 23,2</p>	<p>6</p> <p>Brou d'au amb pasta Pit de pollastre al forn amb amanida logurt natural</p> <p>Kc 712 Prot 27,52 Glu 65,34 Gr 25,7</p>
<p>9</p> <p>Llenties amb verdures Nuggets de pollastre amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<p>11</p> <p>Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassó "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5</p>	<p>13</p> <p>Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt natural</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb verdures Bistec de porc empanat amb patates xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 699 Prot 27,5 Glu 71,72 Gr 27,8</p>	<p>17</p> <p>Crema de carbassa Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8</p>	<p>18</p> <p>Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Lluç amb york i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana de peix Estofat de gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada</p> <p>Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5</p>	<p>20</p> <p>Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt natural</p> <p>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</p>
<p>23</p> <p>Espaguetis a la carbonara Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4</p>	<p>24</p> <p>Cigrons amb ibèrics Truita de verdura i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 669 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</p>	<p>25</p> <p>Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 667 Prot 27,9 Glu 73,58 Gr 27,5</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pollastre amb pasta Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 27,5</p>	<p>27</p> <p>Minestra de verdures Pollastre al forn amb el seu suc logurt natural</p> <p>Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5</p>
<p>30</p> <p>Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1</p>				

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Recomanacions pels sopars – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Sopa d'arròs i peix Amanida verda amb alvocat i formatge Fruita de temporada	3 Amanida de tomàquet amb olives Salmó al forn amb patates i ceba Fruita de temporada	4 Xampinyons saltats amb cebeta Magra de porc a la planxa amb moniato al forn logurt natural	5 Bròquil amb patata Ou dur amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	6 Purè de patates Sípia a la planxa amb all i julivert i carbassó Fruita de temporada
9 Purè de verdures Truita de formatge i pa amb tomàquet Fruita de temporada	10 Sopa de pistons Brotxetes de pollastre, pinya i tomàquet xerri Fruita de temporada	11 Saltat d'arròs amb verdures Formatge fresc Fruita de temporada	12 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa Sopa de pistons Fruita de temporada	13 Amanida de tomàquet Pizza casolana de xampinyons, ceba, formatge i pernil salat Fruita de temporada
16 Minestra de verdures Ou dur Fruita de temporada	17 Llenties saltades amb verduretes i fruits secs Formatge Fruita de temporada	18 Pastís de patata, tomàquet, carbassó i carn picada mixta Fruita de temporada	19 Rodanxetes de moniatos al forn Calamars amb cebeta Fruita de temporada	20 Sopa de meravella Brotxetes de xai amb pebrot i pinya Fruita de temporada
23 Patata al caliu Magra de porc a la planxa amb samfaina Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Hummus de cigrons amb dips vegetals Fruita de temporada	25 Crema de carbassa Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	26 Amanida de tomàquet Truita de patates logurt natural	27 Amanida amb alvocat i fruits secs Pa amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
30 Bledes amb patata Calamars a la romana Fruita de temporada				

Escola **NOU PATUFET**

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

Menú ovolactovegetarià – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	3 Crema de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	4 Cuit de cigrons Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	5 Paella de verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	6 Brou vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició logurt natural
9 Llenties amb verdures Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb guarnició logurt natural
16 Arròs amb verduretes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb guarnició logurt natural
23 Espaguetis amb salsa de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	24 Cigrons amb verdures Truita de verdura i patata amb guarnició Fruita de temporada	25 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Minestra de verdures Tofu a la planxa amb guarnició logurt natural
30 Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada				

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

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:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Menú sense gluten – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Macarrons s/gluten amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>Kc 704 Prot 26,4 Glu 66,28 Gr 24,5</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures Gall dindi al forn amb xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 26,8 Glu 67,28 Gr 25,2</p>	<p>4</p> <p>Cuit de cigrons Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,7 Glu 64,29 Gr 23,2</p>	<p>5</p> <p>Paella Valenciana Peix a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 689 Prot 26,3 Glu 66,19 Gr 23,2</p>	<p>6</p> <p>Brou d'au amb pasta s/gluten Pit de pollastre al forn amb amanida logurt natural</p> <p>Kc 712 Prot 27,52 Glu 65,34 Gr 25,7</p>
<p>9</p> <p>Llenties amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada</p> <p>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</p>	<p>11</p> <p>Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p> <p>Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de carbassó "Bocaditos de rosada" amb amanida Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5</p>	<p>13</p> <p>Espirals s/gluten amb tomàquet i xampinyons Truita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt natural</p> <p>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb verdures Llom de porc arreboscat amb patates xips Fruita de temporada</p> <p>Kc 699 Prot 27,5 Glu 71,72 Gr 27,8</p>	<p>17</p> <p>Crema de carbassa Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada</p> <p>Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8</p>	<p>18</p> <p>Macarrons s/gluten a la italiana (amb tomàquet i orenga) Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p> <p>Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8</p>	<p>19</p> <p>Sopa casolana de peix amb pasta s/gluten Estofat de gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada</p> <p>Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5</p>	<p>20</p> <p>Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt natural</p> <p>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</p>
<p>23</p> <p>Espaguetis s/gluten a la carbonara Peix a la planxa amb guarnició Fruita de temporada</p> <p>Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4</p>	<p>24</p> <p>Cigrons amb ibèrics Truita de verdura i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 669 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</p>	<p>25</p> <p>Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>Kc 667 Prot 27,9 Glu 73,58 Gr 27,5</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pollastre amb pasta s/gluten Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 27,5</p>	<p>27</p> <p>Minestra de verdures Pollastre al forn amb el seu suc logurt natural</p> <p>Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5</p>
<p>30</p> <p>Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1</p>				

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

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:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Menú sense lactosa – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Crema de verdures Gall dindi al forn amb xips Fruita de temporada	4 Cuit de cigrons Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Paella Valenciana Peix a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	6 Brou d'au amb pasta Pit de pollastre al forn amb amanida logurt de soja
9 Llenties amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb enciam Fruita de temporada	11 Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Crema de carbassó "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i cogombre logurt de soja
16 Arròs amb verduretes Bistec de porc arebossat amb patates xips Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	19 Sopa casolana de peix Estofat de gall dindi al amb amanida Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt de soja
23 Espaguetis amb tomàquet Peix a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Cigrons amb verdures Truita de verdura i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	26 Sopa de pollastre amb pasta Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	27 Minestra de verdures Pollastre al forn amb el seu suc logurt de soja
30 Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita de temporada				

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B



Menú vegà – Novembre 2020

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	3 Crema de verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	4 Cuit de cigrons Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	5 Paella de verdures Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	6 Brou vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició logurt de soja
9 Llenties amb verdures Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	13 Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada amb patata logurt de soja
16 Arròs amb verduretes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana (amb tomàquet i orenga) Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	19 Sopa vegetal amb pistons Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Arròs amb oli i orenga logurt de soja
23 Espaguetis amb salsa de tomàquet Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	24 Cigrons amb verdures Amanida de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Sopa vegetal amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	27 Minestra de verdures Tofu a la planxa amb guarnició logurt de soja
30 Arròs blanc amb pèsols Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada				



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Què podem berenar?

- Fruita sencera
- Fruita en macedònia
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà de formatge
- Entrepà d'alvocat
- Entrepà amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossegada
- Batut de fruites casolà
- logurt amb trossets de fruita
- Galetes de civada i plàtan

Escola **NOU PATUFET**

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B