



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:**

**Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?**

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

# Menú Escolar – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|---|---|--|---|--|
| 4   | 5   | 6  | 7   | 8  |
| 11<br>Espaguetis a la carbonara<br>Botifarra al forn<br>amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada  | 12<br>Pèsols i patata bullida<br>Lluç a la planxa<br>amb amanida<br>Fruita de temporada                                       | 13<br>Arròs amb tomàquet<br>Crestes de tonyina<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada          | 14<br>Crema de carbassó<br>Trita de patates i ceba<br>amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                          | 15<br>Llenties amb verdures<br>Pollastre al forn<br>amb enciam<br>iogurt natural                               |
| Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7  | Kc 710 Prot 25,13 Glu 70,24 Gr 21,5   | Kc 723 Prot 26,17 Glu 70,14 Gr 25,1  | Kc 626 Prot 26,2 Glu 68,12 Gr 24,8  | Kc 689 Prot 25,1 Glu 63,24 Gr 22,2   |
| 18<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>amb xips<br>Fruita de temporada                 | 19<br>Mongeta tendra<br>amb patata<br>Estofat de gall dindi<br>amb pastanaga i<br>xampinyons<br>Fruita de temporada           | 20<br>Cuit de cigrons<br>amb ibèric<br>Trita de verdures<br>amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada | 21<br>Macarrons amb tomàquet<br>Lluç farcit de york i<br>formatge<br>amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada           | 22<br>Sopa campesina<br>amb arròs<br>Cuixa de pollastre al forn<br>amb enciam i blat de moro<br>iogurt natural |
| Kc 699 Prot 26,8 Glu 71,72 Gr 26,5  | Kc 653 Prot 27,52 Glu 71,72 Gr 26,9   | Kc 686 Prot 24,1 Glu 71,37 Gr 24,5   | Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7  | Kc 659 Prot 26,2 Glu 72,53 Gr 27,5   |
| 25<br>Espirals a la italiana<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Fruita de temporada | 26<br>Llenties estofades<br>amb verdures<br>Daus de rosada<br>arrebossats<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 27<br>Sopa vegetal amb pasta<br>Pollastre al chilindrón<br>Fruita de temporada                           | 28<br>Arròs 3 delícies<br>(amb blat de moro, pernil i pèsols)<br>Lluç al forn<br>amb ceba i tomàquet<br>Fruita de temporada | 29<br>Crema de carbassa<br>Trita de patata i formatge<br>amb tomàquet amanit<br>iogurt natural                 |
| Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6  | Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8  | Kc 651 Prot 26,4 Glu 72,15 Gr 28,4   | Kc 731 Prot 28,8 Glu 72,64 Gr 28,1  | Kc 671 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1   |
|   |   |  |   |  |

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



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:**  
Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

# Recomanacions pels sopars – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|---|---|---|--|
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8  |
| 11<br>Purè de porros<br>Truita de formatge<br>Fruita de temporada                          | 12<br>Sopa de fideus<br>Pollastre a la planxa amb<br>saltat de pastanaga<br>Fruita de temporada                     | 13<br>Hummus amb bastonets<br>de pa i pastanaga<br>Brotxetes de xerris i<br>mozzarella<br>Fruita de temporada | 14<br>Espirals amb daus de porc i<br>verdures<br>Fruita de temporada    | 15<br>Pizza casolana de<br>xampinyons, formatge,<br>carbassó i bonítol<br>Fruita natural |
| 18<br>Purè de porro<br>Ous durs amb samfaina<br>Fruita de temporada                        | 19<br>Salmó al forn amb llit de<br>patates, ceba i pastanaga<br>Brots verds i blat de moro<br>Fruita de temporada   | 20<br>Sopa de pasta, verdures i<br>carn del caldo<br>Fruita de temporada                                      | 21<br>Crema de carbassa<br>Sonsos arrebossats<br>Fruita de temporada    | 22<br>Torrades d'escalivada,<br>formatge de cabra i<br>anxoves<br>Fruita natural         |
| 25<br>Amanida de tomàquet i<br>formatge<br>Truita de patates i ceba<br>Fruita de temporada | 26<br>Purè de patates gratinat<br>Sardinetes al forn amb<br>pastanaga ratllada i<br>cogombre<br>Fruita de temporada | 27<br>Espinacs saltats amb<br>cebeta i gambetes<br>Pa amb tomàquet i<br>formatge<br>Fruita de temporada       | 28<br>Quinoa amb verdures,<br>panses i cigronets<br>Fruita de temporada | 29<br>Wok de Couscous amb<br>verdures i daus de porc i<br>pinya<br>Fruita natural        |
|  |   |   |   |  |

**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 – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| 11<br>Espaguetis amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 12<br>Pèsols i patata bullida<br>Seità a la planxa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada              | 13<br>Arròs amb tomàquet<br>Crestes de formatge<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada            | 14<br>Crema de carbassó<br>Trita de patates i ceba<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada                                      | 15<br>Llenties amb verdures<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>iogurt natural       |
| 18<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada      | 19<br>Mongeta tendra<br>amb patata<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada          | 20<br>Cuit de cigrons<br>amb verdures<br>Trita de verdures<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 21<br>Macarrons amb tomàquet<br>Seità al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada   | 22<br>Sopa campesina<br>amb arròs<br>Ous durs<br>amb guarnició<br>iogurt natural         |
| 25<br>Espirals a la italiana<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada  | 26<br>Llenties estofades<br>amb verdures<br>Crestes de formatge<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 27<br>Sopa vegetal amb pasta<br>Seità al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada              | 28<br>Arròs 3 delícies<br>(amb blat de moro, pastanaga<br>i pèsols)<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 29<br>Crema de carbassa<br>Trita de patata i formatge<br>amb guarnició<br>iogurt natural |
|  |   |  |   |  |



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista  
ens diu:

Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

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



**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:**  
Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

# Menú sense gluten – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|--|---|--|--|---|
| 4  | 5   | 6  | 7  | 8   |
| 11<br>Espaguetis s/gluten a la carbonara<br>Botifarra al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7</b>  | 12<br>Pèsols i patata bullida<br>Lluç a la planxa amb amanida<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 701 Prot 24,35 Glu 70,24 Gr 21,5</b>                      | 13<br>Arròs amb tomàquet<br>Vedella a la planxa amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 715 Prot 25,72 Glu 70,14 Gr 25,1</b>      | 14<br>Crema de carbassó<br>Truita de patates i ceba amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 626 Prot 26,2 Glu 68,12 Gr 24,8</b>                      | 15<br>Llenties amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam<br>logurt natural<br><br><b>Kc 689 Prot 25,1 Glu 63,24 Gr 22,2</b>                            |
| 18<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb xips<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 699 Prot 26,8 Glu 71,72 Gr 26,5</b>                          | 19<br>Mongeta tendra amb patata<br>Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 653 Prot 27,52Glu 71,72 Gr 26,9</b> | 20<br>Cuit de cigrons amb ibèric<br>Truita de verdures amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 686 Prot 24,1 Glu 71,37 Gr 24,5</b> | 21<br>Macarrons s/gluten amb tomàquet<br>Peix al forn amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 786 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</b>                    | 22<br>Sopa campesina amb arròs<br>Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>logurt natural<br><br><b>Kc 659 Prot 26,2 Glu 72,53 Gr 27,5</b> |
| 25<br>Espirals s/gluten a la italiana<br>Mandonguilles mixtes amb pastanaga i pèsols<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6</b> | 26<br>Llenties estofades amb verdures<br>Peix a la planxa amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 671 Prot 27,5 Glu 72,46 Gr 28,8</b> | 27<br>Sopa vegetal amb pasta s/gluten<br>Pollastre al chilindrón<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 651 Prot 26,4 Glu 72,15 Gr 28,4</b>             | 28<br>Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pernil i pèsols)<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita de temporada<br><br><b>Kc 731 Prot 28,8 Glu 72,64 Gr 28,1</b> | 29<br>Crema de carbassa<br>Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit<br>logurt natural<br><br><b>Kc 671 Prot 25,2 Glu 71,24 Gr 28,1</b>             |
|  |   |  |  |   |

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





**cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

**La Dietista-Nutricionista  
ens diu:**  
Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

# Menú sense lactosa – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|--|--|---|--|
| 4  | 5  | 6  | 7   | 8  |
| 11<br>Espaguetis amb salsa de tomàquet<br>Botifarra al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada | 12<br>Pèsols i patata bullida<br>Lluç a la planxa amb amanida<br>Fruita de temporada                                 | 13<br>Arròs amb tomàquet<br>Bistec de vedella amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada          | 14<br>Crema de carbassó<br>Trita de patates i ceba amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                       | 15<br>Llenties amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam<br>logurt de soja                            |
| 18<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb xips<br>Fruita de temporada                       | 19<br>Mongeta tendra amb patata<br>Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons<br>Fruita de temporada           | 20<br>Cuit de cigrons amb verdures<br>Trita de verdures amb tomàquet i olives<br>Fruita de temporada | 21<br>Macarrons amb tomàquet<br>Peix al forn amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada                             | 22<br>Sopa campesina amb arròs<br>Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>logurt de soja |
| 25<br>Espirals a la italiana<br>Mandonguilles mixtes amb pastanaga i pèsols<br>Fruita de temporada       | 26<br>Llenties estofades amb verdures<br>Daus de rosada arrebossats amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | 27<br>Sopa vegetal amb pasta<br>Pollastre al chilindrón<br>Fruita de temporada                       | 28<br>Arròs 3 delícies (amb blat de moro, pernil i pèsols)<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita de temporada | 29<br>Crema de carbassa<br>Trita de patata amb tomàquet amanit<br>logurt de soja                         |
|  |  |  |   |  |

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:**  
Diferents maneres de  
menjar la fruita, quina és la  
teva preferida?

- Sencera, a mossegades
- Tallada a trossets
- En macedònia amb altres fruites
- Amb una brotxeta
- Fent un batut amb iogurt natural
- En compota
- Formant part de magdalenes, muggcakes, pa de pessics,...

# Menú vegà – Gener 2021

Menú diari  
Valor nutricional

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|--|---|---|--|
| 4  | 5  | 6   | 7   | 8  |
| 11<br>Espaguetis amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 12<br>Pèsols i patata bullida<br>Seità al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada         | 13<br>Arròs amb tomàquet<br>Verdures amb patates<br>Fruita de temporada                         | 14<br>Crema de carbassó<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada  | 15<br>Llenties amb verdures<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>logurt de soja |
| 18<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada      | 19<br>Mongeta tendra<br>amb patata<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 20<br>Cuit de cigrons<br>amb verdures<br>Arròs blanc amb oli<br>i orenga<br>Fruita de temporada | 21<br>Macarrons amb tomàquet<br>Seità al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada   | 22<br>Sopa campesina<br>amb arròs<br>Verdures amb patates<br>logurt de soja        |
| 25<br>Espirals a la italiana<br>Hamburguesa vegetal<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada  | 26<br>Llenties estofades<br>amb verdures<br>Verdures amb patates<br>Fruita de temporada        | 27<br>Sopa vegetal amb pasta<br>Seità al forn<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada           | 28<br>Arròs 3 delícies<br>(amb blat de moro, pastanaga<br>i pèsols)<br>Tofu a la planxa<br>amb guarnició<br>Fruita de temporada | 29<br>Crema de carbassa<br>Pasta amb oli i orenga<br>logurt de soja                |
|  |  |   |   |  |

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