

Recomanacions pels sopars – Setembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 Crema de pastanaga Truita de formatge i pa amb tomàquet Fruita de temporada	14 Amanida completa de llenties i nous Fruita de temporada	15 Coliflor gratinada Filet de porc amb all i julivert Fruita de temporada	16 Amanida completa Salmó a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Gaspatxo Pizza casolana d'hortalisses, mozzarella i pernil salat logurt natural
20 Bledes amb patates Llenguado a la planxa Fruita de temporada	21 Guisat de gall dindi amb xampinyons, patates i pastanagues Fruita de temporada	22 Espinacs amb panses i pinyons Truita de carbassó Fruita de temporada	23 Orada al forn amb llit de ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó Fruita de temporada	24 FESTIU
27 Crema de porros amb rostes de pa Truita de patates i ceba Fruita de temporada	28 Sopa de galets Cuixa de pollastre a la planxa amb pebrots fregits Fruita de temporada	29 Puré de patates Sardines al forn amb escarola i allet Fruita de temporada	30 Amanida verda variada Hamburguesa de vedella amb panet i formatge 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 ovolactovegetarià – Setembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	15 Espaguetis amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates i formatge amb guarnició Fruita de temporada	17 Crema de verdures Seità al forn amb guarnició logurt natural
20 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	21 Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	22 Arròs 3 delícies Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	24 FESTIU
27 Arròs amb verduretes Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	29 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata amb guarnició Fruita de temporada	30 Crema de carbassó Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

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:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Menú sense gluten – Setembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	15 Espaguetis a la carbonara Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Crema de verdures Pollastre al cilindrón amb enciam logurt natural
Kc 686 Prot 24,5 Glu 68,21 Gr 26,7	Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4	Kc 634 Prot 25,16 Glu 71,57 Gr 25,7	Kc 692 Prot 24,8 Glu 71,56 Gr 21,5	Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5
20 Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	21 Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pernil cuit) Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	24 FESTIU
Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,57 Gr 29,8	Kc 702 Prot 24,5 Glu 71,15 Gr 31,4	Kc 781 Prot 24,2 Glu 72,16 Gr 25,7	
27 Arròs amb verduretes Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Botifarra de pagès amb tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Crema de carbassó Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	
Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	Kc 614 Prot 27,6 Glu 74,24 Gr 25,7	Kc 676 Prot 25,8 Glu 70,54 Gr 29,1	Kc 761 Prot 30,4 Glu 71,46 Gr 29,1	

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 sense lactosa i sense proteïna de la llet de vaca– Setembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	15 Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Cigrons estofats amb verdures Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	17 Crema de verdures Pollastre al chilindrón amb enciam logurt de soja
20 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	21 Llenties guisades amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Arròs 3 delícies Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	24 FESTIU
27 Arròs amb verduretes Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Botifarra de pagès amb tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Crema de carbassó Gall dindi estofat amb pastanaga i xampinyons 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:

Feliç tornada a l'escola!

Aprofiteu els dies de més calor d'aquest mes per continuar fent sortides a la platja o a la piscina. Nedar o jugar dins l'aigua és una activitat molt saludable.

Excursions per la muntanya o passejar per la ciutat, gaudir de l'aire lliure i del sol.

Mantenir les sortides a l'aire lliure i al sol durant tot l'any és un hàbit molt saludable. No el perdís!

Menú vegà – Setembre 2021

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	15 Espaguetis amb tomàquet Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Cigrons estofats amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	17 Crema de verdures Seità al forn amb guarnició logurt de soja
20 Macarrons amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	21 Llenties guisades amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	22 Arròs 3 delícies Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	24 FESTIU
27 Arròs amb verduretes Verdures de temporada Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	29 Mongetes blanques amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	30 Crema de carbassó Tofu al forn 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