

Menú Escolar – Novembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs blanc amb tomàquet Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,8 Glu 67,28 Gr 25,2	3 Llenties amb verdures Trita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,7 Glu 64,29 Gr 23,2	4 Minestra de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 689 Prot 26,3 Glu 66,19 Gr 23,2	5 Brou d'au amb pasta Pit de pollastre al forn amb amanida logurt natural Kc 712 Prot 27,52 Glu 65,34 Gr 25,7
8 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3	9 Arròs tres delícies (york, pèsols i blat de moro) Luç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8	10 Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8	11 Sopa de pollastre amb pasta "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5	12 Espirals amb tomàquet i xampinyons Trita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt natural Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2
15 Arròs amb pèsols Bistec de porc arrebossat amb patates xips Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,5 Glu 71,72 Gr 27,8	16 Sopa casolana de peix Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8	17 Espaguetis a la carbonara Luç amb york i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	19 Llenties de l'àvia Trita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
22 Macarrons a la bolonyesa Calamars a la romana amb amanida Fruita de temporada Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4	23 Cigrons amb ibèrics Trita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 669 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	24 Arròs blanc amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 667 Prot 27,9 Glu 73,58 Gr 27,5	25 Sopa de verdures amb pasta Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 27,5	26 Crema de carbassa Pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt natural Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5
29 Arròs blanc amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1	30 Llenties amb verdures Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1			

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

Recomanacions pels sopars – Novembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

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

Menú ovolactovegetarià – Novembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs blanc amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	3 Llenties amb verdures Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	4 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	5 Brou vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició logurt natural
8 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	11 Sopa vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	12 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb guarnició logurt natural
15 Arròs amb pèsols Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Sopa vegetal amb pasta Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Llenties de l'àvia Truita de carbassó i patata amb guarnició logurt natural
22 Macarrons amb salsa de tomàquet Crestes de formatge amb guarnició Fruita de temporada	23 Cigrans amb verdures Truita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	24 Arròs blanc amb tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	26 Crema de carbassa Tofu a la planxa amb guarnició logurt natural
29 Arròs blanc amb verduretes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties amb verduretes Truita de patata amb enciam i pastanaga 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 sense gluten – Novembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs blanc amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,8 Glu 67,28 Gr 25,2	3 Llenties amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,7 Glu 64,29 Gr 23,2	4 Minestra de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 689 Prot 26,3 Glu 66,19 Gr 23,2	5 Brou d'au amb pasta s/gluten Pit de pollastre al forn amb amanida logurt natural Kc 712 Prot 27,52 Glu 65,34 Gr 25,7
8 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3	9 Arròs tres delícies (york, pèsols i blat de moro) Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8	10 Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8	11 Sopa de pollastre amb pasta s/gluten Bacallà a la planxa amb amanida Fruita de temporada Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5	12 Espirals s/gluten amb tomàquet i xampinyons Truita de pernil dolç amb enciam i cogombre logurt natural Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2
15 Arròs amb pèsols Llom de porc a la planxa amb patates xips Fruita de temporada Kc 699 Prot 27,5 Glu 71,72 Gr 27,8	16 Sopa casolana s/gluten de peix Pernillets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8	17 Espaguetis s/gluten amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 697 Prot 26,6 Glu 71,51 Gr 23,8	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi al forn amb verduretes Fruita de temporada Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5	19 Llenties de l'àvia Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt natural Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5
22 Macarrons s/gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4	23 Cigrons amb ibèrics Truita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 669 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5	24 Arròs blanc amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 667 Prot 27,9 Glu 73,58 Gr 27,5	25 Sopa de verdures amb pasta s/gluten Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 676 Prot 26,5 Glu 71,24 Gr 27,5	26 Crema de carbassa Pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt natural Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5
29 Arròs blanc amb verduretes Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1	30 Llenties amb verduretes Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1			

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 – Novembre 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs blanc amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Llenties amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Minestra de verdures Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	5 Brou d'au amb pasta Pit de pollastre al forn amb amanida logurt de soja
8 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Arròs tres delícies Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Salsitxes de porc al forn amb salsa tomàquet Fruita de temporada	11 Sopa de pollastre amb pasta "Bocaditos" de rosada amb amanida Fruita de temporada	12 Espirals amb tomàquet i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i cogombre logurt de soja
15 Arròs amb pèsols Llom de porc a la planxa amb patates xips Fruita de temporada	16 Sopa casolana de peix Pernilets de pollastre al chilindrón Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi al forn amb verdures Fruita de temporada	19 Llenties de l'àvia Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit logurt de soja
22 Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada	23 Cigrons amb verdures Truita de verdura i patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	24 Arròs blanc amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb pasta Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	26 Crema de carbassa Pollastre al forn en el seu suc i enciam logurt de soja
29 Arròs blanc amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga 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 2021

Menú diari
Valor nutricional



cantábrico

- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista
ens diu:

Què podem esmorzar?

- Fruita sencera
- Llet amb cereals s/sucres
- logurt natural amb fruits secs
- Entrepà integral de formatge
- Entrepà integral d'alvocat
- Entrepà integral amb crema de fruits secs
- logurt natural amb fruita trossejada
- Galetes de civada i plàtan

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Arròs blanc amb tomàquet Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	3 Llenties amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	4 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	5 Brou vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició logurt de soja
8 Mongetes blanques guisades amb pastanagues Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	11 Sopa vegetal amb pasta Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	12 Espirals amb tomàquet i xampinyons Verdures de temporada amb patata logurt de soja
15 Arròs amb pèsols Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	16 Sopa vegetal amb pasta Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Espaguetis amb tomàquet Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	18 Bròquil amb patata Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Llenties de l'àvia Arròs amb oli i orenga logurt de soja
22 Macarrons amb salsa de tomàquet Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	23 Cigrons amb verdures Verdures de temporada amb patata Fruita de temporada	24 Arròs blanc amb tomàquet Seità al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	26 Crema de carbassa Tofu a la planxa amb guarnició logurt de soja
29 Arròs blanc amb verduretes Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties amb verduretes Verdura de temporada amb patata 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