



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

MENU NORMAL - Octubre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Judía verde con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con salsa de pimientos Fruta de temporada Kc 671 Prot 24,5 Glu 67,56 Gr 25,8	2 Sopa de pollo con pasta Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta de temporada Kc 677 Prot 27,9 Glu 70,83 Gr 27,5	
6 Espirales con cebolla, bacón y tomate Suprema de bacalao con lechuga y maíz Fruta de temporada Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5	7 Crema de parmentier Pechuga de pollo al horno con salsa de miel y mostaza Fruta de temporada Kc 688 Prot 27,6 Glu 70,51 Gr 22,8	8 Arroz tres delicias Tortilla de patata y cebolla con lechuga y pepino Fruta de temporada Kc 696 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	9 Menestra de verduras Albondigas ternera con salsa española Fruta de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	
13 Arroz con sofrito de tomate Medallón de salmón y calabaza con lechuga y zanahoria Fruta de temporada Kc 729 Prot 22,8 Glu 67,62 Gr 26,8	14 Lentejas pardinas guisadas Tortilla de patata y queso con tomate aliñado Fruta de temporada Kc 707 Prot 27,6 Glu 72,53 Gr 27,5	15 Brócoli con patata Dados de pavo en salsa con zanahoria y champiñones Fruta de temporada Kc 656 Prot 26,8 Glu 72,53 Gr 27,5	16 Sopa marinera de merluza Butifarra de pagés con patata al caliu Fruta de temporada Kc 703 Prot 28,5 Glu 71,54 Gr 26,8	
20 Garbanzos estofados con verduras Dados de Rosada rebozados al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada Kc 723 Prot 26,5 Glu 70,53 Gr 25,4	21 Arroz con hortalizas Tortilla de patata con tomate provenzal Fruta de temporada Kc 705 Prot 29,2 Glu 72,81 Gr 27,1	22 Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno en su jugo con chips Fruta de temporada Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5	23 Lacitos con salsa de tomate y champiñones Merluza al horno con ensalada verde Fruta de temporada Kc 697 Prot 28,9 Glu 72,83 Gr 27,5	
27 Arroz con sofrito de tomate Croquetas caseras de pollo con lechuga y pepino Fruta de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	28 Sopa casera de pollo Salchichas de Pages al horno con patata al caliu Fruta de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	29 Tricolor de verduras (judía verde, patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana Fruta de temporada Kc 656 Prot 26,2 Glu 70,81 Gr 27,4	30 Lentejas guisadas Suprema de merluza al horno con tomate aliñado Fruta de temporada Kc 679 Prot 29,5 Glu 71,53 Gr 28,2	

CENTRE **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

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:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE PORC - Octubre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
6 Espirals amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Hamburguesa de kale i quinoa amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	

CENTRE **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE FRUITS SECS - Octubre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
6 Espirals amb ceba, bacò i tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de pollastre amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	

CENTRE **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Octubre 2025

Menú diari
valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
6 Espirals amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada	
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Salsitxes de Pages al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties guisades Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	

CENTRE **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

La fruita i la verdura de tardor, com les pomes, peres, magranes, raïms, cols, bròquils i carabasses, són productes de temporada ideals per a una alimentació saludable i variada, amb un alt contingut de vitamines, fibra i antioxidants.

L'alimentació estacional, que aprofita els productes de cada estació com els de la tardor, ofereix beneficis per a la salut i es relaciona amb el consum de productes de proximitat i de millor qualitat.

HALAL (SI POLLASTRE) - Octubre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb salsa de pebrots Fruita de temporada	2 Sopa de pollastre amb pasta Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
6 Espirals amb tomàquet Suprema de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de parmentier Pit de pollastre al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	8 Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa espanyola Fruita de temporada	
13 Arròs amb sofregit de tomàquet Medalló de salmó i carbassa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Llenties pardines guisades Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	16 Sopa marinera de lluç Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	
20 Cigrons estofat amb verdures Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb tomàquet provençal Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	23 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Lluç al forn amb amanida verda Fruita de temporada	
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Sopa casolana de pollastre Hamburguesa de kale i quinoa amb patata al caliu Fruita de temporada	29 Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	30 Llenties guisades Suprema de lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	

CENTRE **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Gallester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4368/CAT. N.R.S. 26 01796-B