



cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

Feliç tornada!!!!

Aproveu 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!

MENU NORMAL - Setembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9 Cigrons amb ibèric i verdures Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada Kc 701 Prot 25,8 Glu 71,56 Gr 21,5	10 Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb amanida Fruita de temporada Kc 692 Prot 24,6 Glu 71,56 Gr 21,5	11 FESTIU	
15 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 781 Prot 29,7 Glu 73,24 Gr 24,7	17 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 727 Prot 30,5 Glu 74,19 Gr 41,5	18 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada Kc 726 Prot 29,4 Glu 74,23 Gr 27,5	
22 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,6	23 Llenties amb hortalisses Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 752 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7	24 FESTIU	25 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1	
29 Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Kc 675 Prot 23,7 Glu 61,34 Gr 21,5	30 Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 712 Prot 25,3 Glu 68,53 Gr 25,3			

Escola **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Ballester 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:

Feliç tornada!!!!

Aproveu 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!

SENSE PORC - Setembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	9 Cigrons estofat amb verdures Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	10 Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb amanida Fruita de temporada	11 FESTIU	
15 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Salsitxes d'au casolanes al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	
22 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 FESTIU	25 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	
29 Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Macarrons amb tomàquet Seitons en tempura amb enciam i cogombre Fruita de temporada			

Escola **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Ballester 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:

Feliç tornada!!!!

Aproveu 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!

SENSE FRUITS SECS - Setembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	9 Cigrons amb ibèric i verdures Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	10 Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb amanida Fruita de temporada	11 FESTIU	
15 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	
22 Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 FESTIU	25 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	
29 Sopa marinera de lluç Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Macarrons a la bolonyesa Seitons en tempura amb enciam i cogombre Fruita de temporada			

Escola **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Ballester
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:

Feliç tornada!!!!

Aproveu 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!

HALAL (SI POLLASTRE) - Setembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	9 Cigrons estofat amb verdures Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	10 Crema de carbassó Medalló de salmó i carbassa amb amanida Fruita de temporada	11 FESTIU	
15 Ensaladilla russa Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Arròs amb sofregit de tomàquet Salsitxes d'au casolanes al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongetes blanques guisades amb pastanaga Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	18 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	
22 Arròs amb verdures Mandonguilles de vegetals amb salsa Fruita de temporada	23 Llenties amb hortalisses Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	24 FESTIU	25 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	
29 Sopa marinera de lluç Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Macarrons amb tomàquet Seitons en tempura amb enciam i cogombre Fruita de temporada			

Escola **FUNDACIÓ SOPEÑA**

Menús revisats per: Cristina Ballester 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