RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis amb tomàquet, pastanaga i ceba Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs iamb salsa de tomàquet Lluç al forn amb verduretes amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de pollastre i soia texturitzada Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Bacallà cruixent amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · INFANTIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis amb tomàquet, pastanaga i ceba Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de pollastre i soia texturitzada Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Bacallà cruixent amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · NO CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Seità al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de verdures i soia Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles de llegums a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Cruixent de bacallà amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Salmó a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · MUSULMÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de pollastre i soia Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles de llegums a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Bacallà cruixent amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · NO PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Gall d'indi al forn amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Hamburguesa vegetal al forn amb pastanaga al forn Fruita	11 Festiu
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tofu marinat amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Seità al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 Menú especial
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Llom de porc al forn amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i gall d'indi) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Macarrons integrals amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de seità Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Pasta integral amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera (sense pèsols) Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Arròs amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Cruixent de bacallà amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Amanida d'espirals integrals Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · S/GLUTEN I S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis de trigo sarraceno amb pastanaga i ceba Lluç al forn amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural s/lactosa	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrones de trigo sarraceno amb bolonyesa de pollastre i soia Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural s/lactosa	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals trigo sarraceno amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera (s/gluten) Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons de trigo sarraceno a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural s/lactosa	29 Arròs al estil oriental amb verdures Bacallà al forn amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Lluç al forn amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 `Mongeta verda amb patata al vapor Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Fogonero amb salsa verda amb pastanaga al forn Fruita	11 Festiu
14 Cigrons amb all i julivert Cuixa de pollastre al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tonyina amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de pollastre i soia Fruita	17 Espinacs amb patata Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 Menú especial
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Salmó a la planxa amb guarnició d'amanida de cogombre amanit Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental sense verdures Cruixent de bacallà (s/ou) amb carbassó al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · S/FRUCTOSA I SORBITOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis de trigo sarraceno amb oli i sal Lluç al forn amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	09 Patates al vapor Truita de carbassó amb amanida de tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i gall d'indi) Fogonero amb sal i oli amb pastanaga al forn Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	11 *Festiu*
14 Cigrons amb sal i oli Cuixa de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	15 Arròs integral amb sal i oli Tonyina amb carabassó a la planxa Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	16 Crema de carabassó Macarrons trigo sarraceno amb bolonyesa de pollastre i soia Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida de cogombre, moresc i olives Iogurt natural	18 Cigrons amb oli i sal Cues de rap al forn amb amanida de tomàquet Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)
21 Espirals trigo sarraceno amb salsa pesto Mandonguilles a la jardinera Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	22 Crema de carbassa i ceba Peix del día al forn amb tomàquet natural triturat Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	23 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Bacallà al forn amb carbassó i ceba al forn Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)	30 Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita de proximitat (kiwi, plàtan, taronja, mandarina, raïm)		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Setembre

Caterings Selectes

2026 · VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08 Espaghettis integrals amb pastanaga i ceba Tofu marinat al forn amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita	09 Mongeta verda amb patata al vapor Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Iogurt natural	10 Arròs tres delícies (pastanaga, moresc i pèsols) Hamburguesa vegetal al forn amb pastanaga al forn Fruita	11 *Festiu*
14 Cigrons amb all i julivert Seità al forn amb amanida verda Fruita	15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tofu marinat amb samfaina de verdures Fruita	16 Crema de pastanaga i ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita	17 Espinacs amb patata Truita francesa amb amanida d'enciam, moresc i olives Iogurt natural	18 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal al forn amb amanida de tomàquet Fruita
21 Espirals amb salsa pesto Mandonguilles de llegums a la jardinera Fruita	22 Crema de carbassa i ceba Seità al forn amb tomàquet natural triturat Fruita	23 Menestra de verdures amb patata Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	24 Cigrons amb picada d'all i julivert Truita de carabassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	25 *Menú especial*
28 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa amb guarnició d'amanida d'enciam, poma i moresc Iogurt natural	29 Arròs al estil oriental amb verdures Cruixent de seità amb carbassó i ceba al forn Fruita	30 Cigrons estofats amb verdures Tofu marinat a les fines herbes amb amanida de tomàquet i orenga Fruita		



MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - NUTRIESTUDIO - ESPECIALISTES EN NUTRICIÓ

nutriestudio

PROXIMITAT SOSTENIBILITAT RESPONSABILITAT

AIGUA
Hidratació essencial

FRUITA
fresca, de temporada

PATATA, PASTA L'ARROS
Preferiblement integral







VERDURES I HORTALISSES
Varietat de colors cada dia

LLEGUMS, CARN VEGETAL, OU, PEIX O FRUITS SECS
Font de proteïna saludable

SI DINEM:	PODEM SOPAR:
verdures crues	hortalisses cuinades.
hortalisses cuinades	verdures crues
llegums	pasta, carn, ou, o tofu/seitá/tempeh
tofu/seitá/tempeh	llegums, pasta, carn o ou.
ou	llegums, pasta, carn o tofu/seitá/tempeh.
carn	llegums, pasta, ou o tofu/seitá/tempeh.
peix	llegums, carn, ou o tofu/seitá/tempeh.
patata/moniato/ xucalbiet de moro	cereals integrals (pa integral, arròs integral, pasta integral, quinoa, avena integral...) o llegums.
cereals integrals (pa integral, arròs integral, pasta integral, quinoa, avena integral,...)	patata/moniato/yuca/ blat de moro.

MENUS SUPERVISATS PER A CATERINGS SELECTES
CARLA FONOLLOSA RAMON – CV00255