



SETEMBRE 2026

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de bacallà amb enciam i olives verdes i negres (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat	24 	25 · Espirals al pesto (1,7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de bacallà amb enciam i olives verdes i negres (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4) · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Peix a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (4,8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Truita francesa amb enciam (3) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i patates fregides (1,3,7,11) · Gelat	24	25 · Espirals al pesto (1,7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil) (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Truita francesa amb enciam i cogombre (3) · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhídrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Porc i Halal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de bacallà amb enciam i olives verdes i negres (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Pollastre amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat	24 	25 · Espirals al pesto (1,7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil) (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat sense gluten amb enciam i olives verdes i negres (4) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons sense gluten a la bolonyesa de carn (12) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà sense gluten de gambetes i calamar (2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat	24	25 · Espirals sense gluten al pesto (7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons sense gluten a la napolitana · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb enciam i olives verdes i negres (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de carn (1,12) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt sense lactosa	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat apta	24	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb enciam i olives verdes i negres (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de carn (1,12) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i poma · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de crostons i poma (1,3) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat apta	24	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

1. Cereals
2. Crustacis
3. Ous
4. Peix
5. Cacauet
6. Soja
7. Llet
8. Fruita seca de clofolla
9. Api
10. Mostassa
11. Sèsam
12. Anhidrid sulfurós i sulfits
13. Tramussos
14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i olives verdes i negres (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de farina de cigró de patates amb enciam, tomàquet i cogombre · Fruita del temps Proteïna Vegetal	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11 DIA FESTIU	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata (sense ou ni maionesa) (4) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de farina de cigró de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,8) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat apta	24 DIA FESTIU	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Truita de farina de cigró amb enciam i olives verdes i negres · Fruita del temps Proteïna Vegetal	29 · Arròs tres delícies (sense ou) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

1. Cereals
2. Crustacis
3. Ous
4. Peix
5. Cacauet
6. Soja
7. Llet
8. Fruita seca de clofolla
9. Api
10. Mostassa
11. Sèsam
12. Anhídrid sulfurós i sulfits
13. Tramussos
14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Llegum

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb enciam i olives verdes i negres (1,4) · Fruita del temps	9 · Verdura apta amb patata · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de carn (1,12) · Fruita del temps	15 · Arròs amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdures · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Verdura apta amb patata · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat apta	24	25 · Espirals al pesto (1,7,8) · Peix a la planxa amb enciam (4) · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Verdura apta amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pèsols) · Peix amb pisto (4) · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Proteïnes de Llet de Vaca

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat amb enciam i olives verdes i negres (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (3,4) · Macarrons a la bolonyesa de carn apta (1,12) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb enciam i pastanaga (3) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · logurt de soja (6)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de pollastre apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (12) · Gelat apta	24 	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Sense Peix ni Marisc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Pollastre arrebossat amb enciam i olives verdes i negres (1) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina) (4) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de verdures (1) · Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Pollastre amb enciam, remolatxa i olives · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Pollastre amb enciam i pastanaga · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat apta	24	25 · Espirals al pesto (1,7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 1. Cereals | 8. Fruita seca de clofolla |
| 2. Crustacis | 9. Api |
| 3. Ous | 10. Mostassa |
| 4. Peix | 11. Sèsam |
| 5. Cacauet | 12. Anhidrid sulfurós i sulfits |
| 6. Soja | 13. Tramussos |
| 7. Llet | 14. Mol·luscs |

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Ovolacteovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal amb enciam i olives verdes i negres (1,3,7,11) - Fruita del temps 	- Pèsols saltats a l'allet - Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) - Fruita del temps	- Vichyssoise amb crostons (1,7) - Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) - Fruita del temps 	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
- Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina) (3,4) - Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) - Fruita del temps 	- Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert - Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) - Fruita del temps	- Crema de carbassó - Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) - logurt natural ecològic de productors locals (7) 	- Fideuà de verdures (1) - Truita francesa amb enciam (3) - Fruita del temps	- Arròs a la cassola - Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) - Fruita del temps 	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
- Amanida d'arròs - Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) - Fruita del temps	- Cigrons amb salsa de tomàquet - Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) - Fruita del temps 	MENÚ INICI TARDOR - Crema de verdures - Hamburguesa vegetal amb ceba - caramel·litzada i patates fregides (1,3,7,11) - Gelat apta 	24 	- Espirals al pesto (1,7,8) - Llenties estofades - Fruita del temps 	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
- Pèsols amb patata - Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) - Fruita del temps	- Arròs tres delícies (sense pernil) (3) - Mongetes amb pisto - Fruita del temps 	- Macarrons a la napolitana (1) - Truita francesa amb enciam i cogombre (3) - Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g
28	29	30			

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Ovovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Hamburguesa vegetal apta amb enciam i olives verdes i negres (11) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina) (3) · Macarrons a la bolonyesa de tofu (1,6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb enciam i pastanaga (3) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) · Iogurt de soja (6) Proteïna Vegetal	17 · Fideuà de verdures (1) · Truita francesa amb enciam (3) · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa vegetal apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (11) · Gelat apta Proteïna Vegetal	24 	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Ous amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil) (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Truita francesa amb enciam i cogombre (3) · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

Menú Vegà

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Hamburguesa vegetal apta amb enciam i olives verdes i negres (11) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de farina de cigró de patates amb enciam, tomàquet i cogombre · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) · Fruita del temps	11 	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina, ou ni maionesa) · Macarrons a la bolonyesa de tofu (1,6) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) · logurt de soja (6)	17 · Fideuà de verdures (1) · Llenties saltejades · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de farina de cigró de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa vegetal apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (11) · Gelat apta	24 	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Truita de farina de cigró amb enciam i olives verdes i negres · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil ni ou) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Tofu adobat amb enciam i cogombre (6) · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



AL·LÈRGENS

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

EL NOSTRE COMPROMÍS

A Menjares oferim una alimentació **equilibrada i saludable** amb productes **ecològics, de proximitat i integrals**. Preparem plats variats, sense fregits ni additius, perquè els infants descobreixin nous sabors i gaudeixin d'un **menjador sa i sostenible**.

Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118





SETEMBRE 2026

SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	- Crema de meló amb pernil - Bistec a la planxa amb amanida - Fruita del temps 8	- Arròs amb pebrots de tres colors - Rap a la marinera - Fruita del temps 9	- Ensaladilla - Hamburguesa de llegums amb amanida - Fruita del temps 10	 11	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
- Amanida de quinoa - Pastís d'ou amb pernil - Fruita del temps 14	- Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre - logurt begut 15	- Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma - Fruita del temps 16	- Crema de llegums amb ceba fregida - Sardines amb all i julivert i amanida - Fruita del temps 17	- Verdures rostides amb romesco - Conill a l'allet - Fruita del temps 18	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
- Gaspatxo - Pollastre al "chilindron" - Fruita del temps 21	- Cus cus amb gambetes - Llonça de porc amb salsa - Fruita del temps 22	- Arròs tropical amb pinya i panses - Truita paisana - Fruita del temps 23	 24	- Pèsols a l'andalusa - Tonyina a la llimona amb amanida - logurt natural 25	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
- Crema de verdures - Daus de vedella amb patates - Fruita del temps 28	- Sopa de fideus - Orada amb verduretes - logurt natural 29	- Amanida amb poma, olives i enciam - Hummus amb pa de pita - Fruita del temps 30	 Ara us toca ser xefs! Cuineu amb l'ajuda d'un adult, feu una foto de la vostra creació i compartiu-la a Instagram etiquetant @menjares.cat.		Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

GALETES DE PERA I CIVADA

Ingredients

- 2 peres madures
- 1 ou
- 80 g de flocs de civada
- 1 iogurt natural
- 1 culleradeta de canyella
- Un rajolí d'oli d'oliva
- Opcional: unes gotes de vainilla

Preparació

1. Peleu i ratlleu les peres.
2. Barregeu-les amb l'ou, el iogurt, la civada i la canyella.
3. Formeu petites coquetes i col·loqueu-les en una safata amb paper de forn.
4. Enforneu-les a 180 °C durant uns 15-20 minuts, fins que quedin lleugerament daurades.

Bon profit i a gaudir amb aquesta recepta tan suculent!



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118

