



SETEMBRE 2026

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	
14	15	16	17	18	
21	22	23	24	25	
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**. Preparam 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 self d'amanida (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb self d'amanida (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Peix a la planxa amb self d'amanida (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 self d'amanida (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Peix a la planxa amb self d'amanida (4,8) · logurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Llenties estofades · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb self d'amanida (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 self d'amanida (3) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb self d'amanida (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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Peix a la planxa amb self d'amanida (4) · Fruita del temps	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 self d'amanida (3,7) · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Truita francesa amb self d'amanida (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 Sense Porc i Halal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	
14	15	16	17	18	
21	22	23	24	25	
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 Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat sense gluten amb self d'amanida (4) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb self d'amanida (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (7) · Pernilets de pollastre al forn amb self d'amanida · 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 self d'amanida (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb self d'amanida · logurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà sense gluten de gambetes i calamar (2,4,14) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb self d'amanida (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 self d'amanida (3,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb self d'amanida (4) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat	24 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb self d'amanida · Fruita del temps	25 · Espirals sense gluten al pesto (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 amb self d'amanida 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 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 | 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 Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat amb self d'amanida (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb self d'amanida (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Pernilets de pollastre al forn amb self d'amanida · 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 self d'amanida (3) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb self d'amanida · logurt sense lactosa	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb self d'amanida (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 self d'amanida (1,4) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb self d'amanida (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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb self d'amanida · Fruita del temps	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 amb self d'amanida (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 self d'amanida · 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 Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Peix arrebossat (sense ou) amb self d'amanida (1,4) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de farina de cigró de patates amb self d'amanida · Fruita del temps Proteïna Vegetal	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb self d'amanida · 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 self d'amanida (7) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb self d'amanida · logurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	18 · Arròs a la cassola · Peix fresc amb self d'amanida (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 self d'amanida · Fruita del temps Proteïna Vegetal	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Lluç al forn amb self d'amanida (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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb self d'amanida · Fruita del temps	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 self d'amanida · 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 self d'amanida · 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 self d'amanida (1) · Fruita del temps	9 · Pèsols amb pernil saltats a l'allet · Truita de patates amb self d'amanida (3) · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (1,7) · Pernilets de pollastre al forn amb self d'amanida · 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 self d'amanida (3,7) · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Llom a la planxa amb self d'amanida (8) · logurt natural ecològic de productors locals (7)	17 · Fideuà de verdures (1) · Llenties estofades · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Pollastre amb self d'amanida · 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 self d'amanida (3) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Pollastre amb self d'amanida · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides · Gelat	24 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb self d'amanida · Fruita del temps	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 amb self d'amanida (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 self d'amanida · 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 Ovolacteovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal amb self d'amanida (1,3,7,11) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 8	- Pèsols saltats a l'allet - Truita de patates amb self d'amanida (3) - Fruita del temps 9	- Vichyssoise amb crostons (1,7) - Tofu adobat amb self d'amanida (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 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 freda de patata amb maionesa (sense tonyina) (3) - Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 14	- Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert - Remenat d'ou amb formatge amb self d'amanida (3,7) - Fruita del temps 15	- Crema de carbassó - Seità a l'allet amb self d'amanida (1,6) - logurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal 16	- Fideuà de verdures (1) - Llenties estofades - Fruita del temps Proteïna Vegetal 17	- Arròs a la cassola - Truita francesa amb self d'amanida (3) - 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
- Amanida d'arròs - Truita de carbassa amb self d'amanida (3) - Fruita del temps 21	- Cigrons amb salsa de tomàquet - Tofu marinat amb self d'amanida (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 22	MENÚ INICI TARDOR - Crema de verdures - Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i patates fregides (1,3,7,11) - Gelat 23	- Verdura directa de l'hort amb patata - Truita francesa amb self d'amanida (3) - Fruita del temps 24	- Espirals al pesto (1,7,8) - Llenties estofades - Fruita del temps Proteïna Vegetal 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
- Pèsols amb patata - Ous gratinats amb tomàquet amb self d'amanida (3,7) - Fruita del temps 28	- Arròs tres delícies (sense pernil) (3) - Mongetes amb pisto - Fruita del temps Proteïna Vegetal 29	- Macarrons a la napolitana (1) - Truita francesa amb self d'amanida (3) - Fruita del temps 30			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	- Amanida amb formatge feta i olives negres - Mongeta blanca amb quinoa - Fruita del temps 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

