# SETEMBRE 2026 Menú Basal

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

escola la llacuna del Poblenou aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Carn

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Porc i Halal

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Vedella

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Fruits secs

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense fruits secs, sèsam, ou cru i salmó

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Informació Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 7 | · Arròs amb tomàquet<br>· Peix arrebossat (no salmó) amb enciam i olives verdes i negres (1,4)<br>· Fruita del temps<br>8 | · Pèsols saltats a l'allet<br>· Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3)<br>· Fruita del temps<br>9 | · Vichyssoisse amb crostons (1,7)<br>· Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>· Fruita del temps<br>10 | <br>11 | Kcal = 672,67<br>Líp = 28,00 g<br>AG sat = 6,00 g<br>Hdc = 78,97 g<br>Prot = 26,87 g<br>Fibra = 9,93 g |
| · Amanida freda de patata (sense maionesa) (3,4)<br>· Macarrons a la bolonyesa de carn (1,12)<br>· Fruita del temps<br>14 | · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert<br>· Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7)<br>· Fruita del temps<br>15 | · Crema de carbassó<br>· Llom a la planxa amb enciam i poma<br>· Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>16 | · Fideuà de gambetes i calamar (1,2,4,14)<br>· Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6)<br>· Fruita del temps<br>17 | · Arròs a la cassola<br>· Peix fresc (no salmó) amb enciam, remolatxa i olives (4)<br>· Fruita del temps<br>18 | Kcal = 726,20<br>Líp = 24,20 g<br>AG sat = 5,51 g<br>Hdc = 88,87 g<br>Prot = 39,50 g<br>Fibra = 13,49 g |
| · Amanida d'arròs<br>· Truita de carbassa amb amanida de crostons i poma (1,3)<br>· Fruita del temps<br>21 | · Cigrons amb salsa de tomàquet<br>· Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4)<br>· Fruita del temps<br>22 | MENÚ INICI TARDOR<br>· Crema de verdures<br>· Hamburguesa de pollastre amb ceba caramel·litzada i patates fregides (12)<br>· Gelat apta<br>23 | <br>24 | · Espirals amb alfàbrega (1)<br>· Llenties estofades<br>· Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>25 | Kcal = 835,15<br>Líp = 28,41 g<br>AG sat = 6,45 g<br>Hdc = 111,59 g<br>Prot = 35,18 g<br>Fibra = 16,29 g |
| · Pèsols amb patata<br>· Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7)<br>· Fruita del temps<br>28 | · Arròs tres delícies (3)<br>· Mongetes amb pisto<br>· Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>29 | · Macarrons a la napolitana (1)<br>· Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre<br>· Fruita del temps<br>30 | | | Kcal = 763,55<br>Líp = 22,25 g<br>AG sat = 5,27 g<br>Hdc = 106,08 g<br>Prot = 34,98 g<br>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**

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Gluten

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Lactosa

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Proteïnes de Llet de Vaca

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Llegum

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Llegum ni ou

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

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**

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Ou

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Peix ni Marisc

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Marisc

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

## 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**

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Soja

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Ovolacteovegetarià

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026

## Menú Vegà

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri

# SETEMBRE 2026 SOPARS

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

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

escola la llacuna del Poblenou

aleanutri