



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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · 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 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 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 Proteïna Vegetal	- 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 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
- 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	- 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) Proteïna Vegetal	- 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 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
14	15	16	17	18	
- 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 Proteïna Vegetal	MENÚ INICI TARDOR - Crema de verdures - Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i patates fregides (1,3,7,11) - Gelat	- Verdura directa de l'hort amb patata - Truita francesa amb enciam i blat de moro (3) - Fruita del temps	- 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
21	22	23	24	25	
- 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 Proteïna Vegetal	- 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	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal apta amb enciam i olives verdes i negres (11) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 8	- Pèsols saltats a l'allet - Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) - Fruita del temps 9	- Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) - Tofu adobat amb enciam i blat de moro (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 tofu (1,6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 14	- Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert - Remenat d'ou amb enciam i pastanaga (3) - Fruita del temps 15	- Crema de carbassó - Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) - logurt de soja (6) Proteïna Vegetal 16	- Fideuà de verdures (1) - Truita francesa amb enciam (3) - Fruita del temps 17	- Arròs a la cassola - Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 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 amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) - Fruita del temps 21	- Cigrons amb salsa de tomàquet - Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 22	MENÚ INICI TARDOR - Crema de verdures - Hamburguesa vegetal apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (11) - Gelat apta 23	- Verdura directa de l'hort amb patata - Truita francesa amb enciam i blat de moro (3) - Fruita del temps 24	- Espirals amb alfàbrega (1) - 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 amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3) - 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 enciam i cogombre (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

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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (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 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. 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temporada	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 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temporada	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 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
- 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temporada	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 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temporada	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 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temporada	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 (4) · 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	24 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · 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 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 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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · Fruita del temps	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 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	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 · Verdura directa de l'hort amb patata · Gall dindi a l'allet amb enciam i blat de moro · 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 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) · 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

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

