OCTUBRE 2026

Sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
			Amanida de cigrons Broqueta de gall dindi amb ximixurri Fruita del temps 1	Arròs al forn amb verdures de temporada i ou Amanida de tomàquet Fruita del temps 2	Ara us toca ser xefs! Prepareu els bastonets de moniato amb l'ajuda d'un adult, feu-ne una foto i compartiu-la a Instagram etiquetant **@menjares.cat.**
Arròs pilaf de bolets Bistec de vedella amb pebrots escalivats Iogurt natural 5	Mongeta tendra amb patata Conill amb salsa d'ametlles Fruita del temps 6	Crema de verdures Hamburguesa de llegums amb sofregit casolà Fruita del temps 7	Llenties saltades amb carbassó Truita de pernil amb amanida Fruita del temps 8	Fideus asiàtics amb bròquil, pastanaga, brots de soja, pebrots, daus de salmó, llavors de sèsam i salsa teriyaki Fruita del temps 9	
 12	Verdura al forn amb salsa romesco Llom a la planxa amb patata Iogurt natural 13	Sopa amb pasta Truita paisana amb amanida Fruita del temps 14	Wok d'arròs integral saltat amb verdures variades i cigrons Amanida verda Fruita del temps 15	Crema de llenties Sardines amb all i julivert i amanida Fruita del temps Fruita del temps 16	
Arròs especiat al vapor Gall dindi amb mostassa i amanida Fruita del temps 19	Espirals integrals al pesto Orada amb verduretes Fruita del temps 20	Patates amb bledes Magra de porc amb salseta Iogurt natural 21	Mongetes blanques saltades amb carbassa Remenat d'ou amb tonyina i amanida Fruita del temps 22	Torrada amb escalivada i formatge de cabra Croquetes casolanes de cigrons Fruita del temps 23	
Quinoa amb verdures de temporada i bacallà Amanida Iogurt natural 26	Amanida tèbia de bolets Hummus de cigrons amb pastanaga i bastonets integrals Fruita del temps 27	Crema de coliflor amb crostons Cuixa de pollastre al forn amb patates Fruita del temps 28	Arròs amb sofregit de verdures Ous al plat Fruita del temps 29	 30	

BASTONETS DE MONIATO AL FORN

Ingredients

- 2 moniatos mitjans
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Una mica d'orenga o farigola
- Un polsim de sal
- Opcional: salsa de iogurt o una altra salsa per acompanyar.

Preparació

1. Tallem
Peleu els moniatos i talleu-los en forma de bastonets.

2. Amanim
Poseu-los en un bol amb l'oli, les herbes i una mica de sal. Barregeu-ho bé perquè quedin ben saborosos.

3. Al forn
Col·loqueu els bastonets en una safata i enforneu-los a **200 °C durant 25-30 minuts**, fins que quedin tendres per dins i dauradets per fora.

Podeu servir-los sols o amb una mica de salsa de iogurt per sucar.

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

Institut Escola Antaviana

aleanutri