OCTUBRE 2026

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Llenguadina a la marinera amb enciam i blat de moro (4) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) 1	Crema de pastanaga Patates panaderes gratén amb bolonyesa de llenties (1,7) Fruita del temps Proteïna Vegetal 2	Kcal = 629,58 Líp = 18,41 g AG sat = 5,70 g Hdc = 84,05 g Prot = 31,20 g Fibra = 15,04 g
Verdura directa de l'hort amb patata Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal 5	Cigrons estofats Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3) Fruita del temps 6	Paella de verdures Pollastre rostit a daus amb enciam, tomàquet i olives negres Iogurt natural ecològic de productors locals (7) 7	Sopa d'au amb fideus (1,9) Peix fresc amb enciam i pipes de carbassa amb poma (4,8) Fruita del temps 8	Crema de moniato Botifarra amb fesolets amb all i julivert (12) Fruita del temps 9	Kcal = 737,78 Líp = 24,06 g AG sat = 5,66 g Hdc = 94,48 g Prot = 36,62 g Fibra = 15,65 g
 12	Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb espinacs enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps 13	Pèsols amb pernil a l'allet Lluç a la llimona amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 14	Crema de verdures Burrito de pollastre amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10) Fruita del temps 15	Espirals amb verduretes i salsa de soja sense gluten (1,6) Mongetes estofades Fruita del temps Proteïna Vegetal 16	Kcal = 691,16 Líp = 19,05 g AG sat = 4,01 g Hdc = 91,90 g Prot = 37,75 g Fibra = 15,97 g
Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de can Mabres Remenat d'ou amb formatge amb enciam, olives i remolatxa (3,7) Fruita del temps 19	Crema de verdures i llegums Estofat de vedella amb xampinyons Iogurt natural ecològic de productors locals (7) 20	Arròs a la cassola Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja sense gluten (6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 21	Verdura directa de l'hort amb patata Aletes de pollastre adobades amb enciam i tomàquet Fruita del temps 22	Brou vegetal amb pistons (1,9) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 23	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34.41 g Fibra = 15,11 g
Patates amb bròquil Llenties saltejades amb arròs Fruita del temps Proteïna Vegetal 26	Arròs amb verdures Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps 27	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Salmó amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8) Fruita del temps 28	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre rostits amb moniato, enciam i olives Natilles amb canyella (3,7) 29	 30	Kcal = 792,53 Líp = 21,95 g AG sat = 5,02 g Hdc = 110,79 g Prot = 38,54 g Fibra = 18,08 g

MONIATO, DOLÇOR DE TARDOR

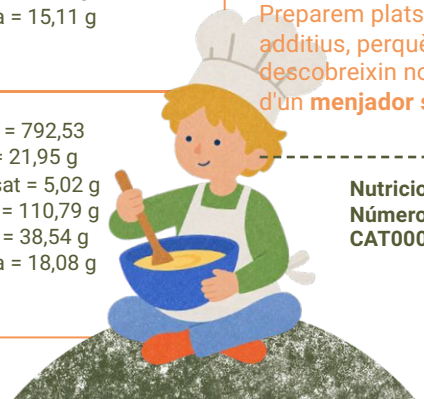
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i tot en receptes dolces.

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