NOVEMBRE 2026

Menú Sense Carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Verdura directa de l'hort amb patata Ous gratinats amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,7) Fruita del temps **2**	Mongetes estofades amb carbassa Peix amb verdures (4) Fruita del temps **3**	Vichyssoise amb crostons (1,7) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **4**	Arròs amb samfaina Cigrons estofats Fruita del temps Proteïna Vegetal **5**	Sopa vegetal amb fideus (1,9) Peix fresc amb enciam, tomàquet i ceba (4) Fruita del temps **6**	Kcal = 678,00 Líp = 21,80 g AG sat = 5,40 g Hdc = 81,40 g Prot = 34,80 g Fibra = 11,00 g
Paella de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps **9**	Crema de coliflor Pizza de bolonyesa de soja amb enciam i pastanaga (1,6,7,8,10,11) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal **10**	Pèsols amb patata Truita francesa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (3,8) Fruita del temps **11**	Espaguetis amb oli i orenga (1) Lluç al forn a la llimona amb enciam i col llombarda (4) Fruita del temps **12**	Patates amb bledes al allet Llenties estofades amb arròs Fruita del temps Proteïna Vegetal **13**	Kcal = 718,00 Líp = 24,80 g AG sat = 5,60 g Hdc = 84,80 g Prot = 36,80 g Fibra = 12,20 g
MENÚ DE TARDOR Patates amb bròquil Mandonguilles vegetals a la jardinera (6) Fruita de tardor Proteïna Vegetal **16**	Arròs amb tomàquet Cigrons saltats amb carbassó all i julivert Fruita del temps Proteïna Vegetal **17**	Sopa de peix amb pasta (1,2,4,14) Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet i olives (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **18**	Crema de verdures i llegums Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,3,7,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal **19**	Verdura directa de l'hort amb patata Peix fresc amb enciam, pastanaga i brots de soja (4,6) Fruita del temps **20**	Kcal = 676,00 Líp = 21,20 g AG sat = 4,60 g Hdc = 79,40 g Prot = 35,00 g Fibra = 12,40 g
Llenties estofades (sense carn) Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps **23**	Coliflor gratinada amb beixamel (1,7) Peix a la planxa amb enciam i olives negres i verdes (4) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **24**	Fideus a la cassola amb carxofes (1) Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps Proteïna Vegetal **25**	Arròs amb salsa de carbassa Filet de fogoner amb all i julivert i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps **26**	Crema de moniato i fonoll Hamburguesa de cigrons amb sofregit de tomàquet i enciam i pipes de carbassa i girasol amb poma (8,10) Postra escollit Proteïna Vegetal **27**	Kcal = 706,00 Líp = 22,00 g AG sat = 5,00 g Hdc = 83,60 g Prot = 34,80 g Fibra = 13,60 g
Espirals al pesto (1,7,8) Remenat d'ou amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps **30**					Kcal = 760,00 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 91,00 g Prot = 34,00 g Fibra = 11,00 g

ELS BOLETS, TRESORS DE LA TARDOR

Quan arriba la tardor i plou, als boscos hi surten els **bolets**: rovellons, camagrocs, ceps i rossinyols. Tenen **molta aigua i fibra** i **poques calories**.

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 Ignasi Iglésias

aleanutri