NOVEMBRE 2026

Menú Sense Fruits secs

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 Daus de contracuixa de pollastre amb verdures i salsa de soja (6) Fruita del temps **3**	Vichyssoise amb crostons (1,7) Llom de porc amb compota de poma amb enciam i remolatxa Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **4**	Arròs amb samfaina Cigrons estofats Fruita del temps Proteïna Vegetal **5**	Sopa d'au 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 pernil dolç amb enciam i pastanaga (1,6,7,10) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **10**	Pèsols amb patata Gall dindi rostit a l'allet amb enciam i poma Fruita del temps **11**	Espaguetis amb salsa carbonara (1,7) 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 a la jardinera (12) Fruita de tardor **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 Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita del temps **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 de l'avia Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps **23**	Coliflor gratinada amb beixamel (1,7) Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i olives negres i verdes 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 poma (10) Postra apta 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 amb alfàbrega (1) Remenat amb pernil dolç i 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