NOVEMBRE 2026

Menú Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Verdura directa de l'hort amb patata Ous amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3) 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 (sense llet ni derivats) (1) Llom de porc amb compota de poma amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa 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 (sense formatge) amb enciam i pastanaga (1,6,10) Iogurt sense lactosa 10	Pèsols amb patata Gall dindi rostit a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (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 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 sense lactosa 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 francesa amb enciam i remolatxa (3) Fruita del temps 23	Coliflor amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i olives negres i verdes Iogurt sense lactosa 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 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