OCTUBRE 2026

Menú Sense lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Llenguadina a la marinera amb enciam i blat de moro (4) Iogurt sense lactosa 1	Crema de pastanaga Patates panaderes amb bolonyesa de llenties (sense formatge) Fruita del temps Proteïna Vegetal 2	Kcal = 674,58 Líp = 21,96 g AG sat = 7,12 g Hdc = 82,55 g Prot = 34,20 g Fibra = 10,79 g
Verdura directa de l'hort amb patata Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps 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 sense lactosa 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 Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 19	Crema de verdures i llegums Estofat de vedella amb xampinyons Iogurt sense lactosa 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 a l'allet 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 cus cus Fruita del temps Proteïna Vegetal 26	Arròs amb verdures Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps 27	Espaguetis amb tomàquet (1) 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 Postra sense lactosa 29	 30	Kcal = 781,33 Líp = 26,31 g AG sat = 6,62 g Hdc = 98,79 g Prot = 37,54 g Fibra = 15,08 g

MONIATO, DOLÇOR DE TARDOR

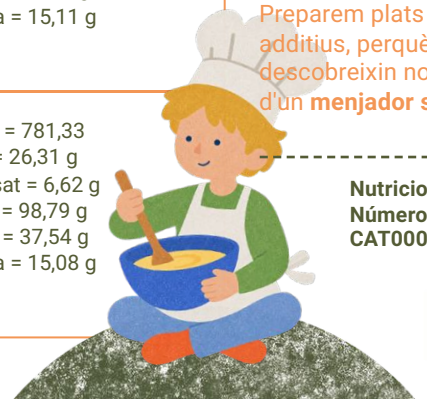
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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

Escola Ignasi Iglésias

aleanutri