NOVEMBRE 2026

Menú Ovolacteovegetarià

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 Seità amb verdures (1,6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 3	Vichyssoise amb crostons (1,7) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) 4	Arròs amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i remolatxa (1,3,7,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal 5	Sopa vegetal amb fideus (1,9) Tofu adobat amb enciam, tomàquet i ceba (6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 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	Patates amb bledes al allet 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) Tofu a la llimona amb enciam i col llombarda (6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 12	Crema de coliflor Cigrons saltejats 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 vegetal amb pasta (1,9) 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 Seità amb enciam, pastanaga i brots de soja (1,6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 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) Tofu marinat amb enciam i olives negres i verdes (6) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal 24	Fideus a la cassola amb carxofes (1) Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps Proteïna Vegetal 25	Arròs amb salsa de carbassa Seità amb all i julivert i enciam i blat de moro (1,6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 26	Crema de moniato i fonoll Truita francesa amb enciam (3) Fruita del temps 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 la llacuna del Poblenou

aleanutri