OCTUBRE 2026

Menú Ovolacteovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Seità amb enciam i blat de moro (1,6) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) 1	Crema de pastanaga Patates panaderes gratén amb bolonyesa de llenties (1,7) 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 soja (1,6,7,8,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal 5	Cigrons saltejats Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3) Fruita del temps 6	Paella de verdures Llenties saltejades Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal 7	Sopa vegetal amb fideus (1,9) Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) Fruita del temps Proteïna Vegetal 8	Crema de moniato Hamburguesa vegetal amb fesolets amb all i julivert (1,3,7,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal 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 a l'allet Tofu a la llimona amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 14	Crema de verdures Burrito d'hummus amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10,11) Fruita del temps Proteïna Vegetal 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 col i patata (sense carn) Truita de formatge amb enciam, olives i remolatxa (3,7) Fruita del temps 19	Crema de verdures i llegums Seità amb enciam (1,6) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal 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 Truita francesa amb enciam i tomàquet (3) Fruita del temps 22	Brou vegetal amb pistons (1,9) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 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 francesa amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps 27	Espaguetis al pesto (1,7,8) Seità amb amanida de pipes, crostons i poma (1,6,8) Fruita del temps Proteïna Vegetal 28	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal amb moniato, enciam i olives (1,3,7,11) Natilles amb canyella (3,7) Proteïna Vegetal 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

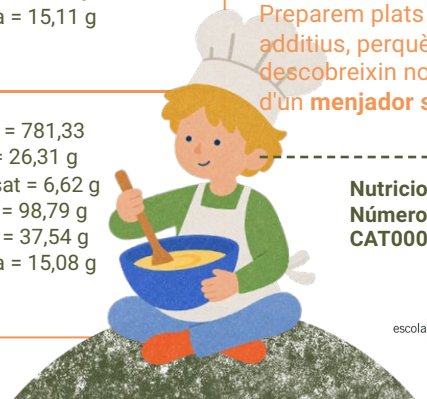
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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

aleanutri