# OCTUBRE 2026

## Menú Sense llegum

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Informació Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Patates amb verdura apta<br>Llenguadina a la marinera amb enciam i blat de moro (4)<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**1** | Crema de pastanaga<br>Patates panaderes gratén amb bolonyesa de vedella (1,7,12)<br>Fruita del temps<br>**2** | Kcal = 674,58<br>Líp = 21,96 g<br>AG sat = 7,12 g<br>Hdc = 82,55 g<br>Prot = 34,20 g<br>Fibra = 10,79 g |
| Verdura directa de l'hort amb patata<br>Pasta apta a la bolonyesa de carn (12)<br>Fruita del temps<br>**5** | Arròs saltat amb oli i orenga<br>Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3)<br>Fruita del temps<br>**6** | Paella de verdures<br>Pollastre rostit a daus amb enciam, tomàquet i olives negres<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**7** | Sopa d'au amb pasta apta (9)<br>Peix fresc amb enciam i pipes de carbassa amb poma (4,8)<br>Fruita del temps<br>**8** | Crema de moniato<br>Botifarra amb enciam (12)<br>Fruita del temps<br>**9** | Kcal = 737,78<br>Líp = 24,06 g<br>AG sat = 5,66 g<br>Hdc = 94,48 g<br>Prot = 36,62 g<br>Fibra = 15,65 g |
| <br>**12** | Arròs amb tomàquet<br>Remenat d'ou amb espinacs enciam i olives verdes i negres (3)<br>Fruita del temps<br>**13** | Verdura amb patata<br>Lluç a la llimona amb enciam i blat de moro (4)<br>Fruita del temps<br>**14** | Crema de verdures<br>Burrito apta de pollastre amb enciam i pastanaga i cogombre<br>Fruita del temps<br>**15** | Espirals aptes amb verduretes<br>Peix a la planxa amb enciam (4)<br>Fruita del temps<br>**16** | Kcal = 691,16<br>Líp = 19,05 g<br>AG sat = 4,01 g<br>Hdc = 91,90 g<br>Prot = 37,75 g<br>Fibra = 15,97 g |
| Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de can Mabres<br>Truita de formatge amb enciam, olives i remolatxa (3,7)<br>Fruita del temps<br>**19** | Crema de verdures (sense llegums)<br>Estofat de vedella amb xampinyons<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**20** | Arròs a la cassola<br>Peix a la planxa amb enciam (4)<br>Fruita del temps<br>**21** | Verdura directa de l'hort amb patata<br>Aletes de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet<br>Fruita del temps<br>**22** | Brou vegetal amb pasta apta (9)<br>Peix fresc amb enciam i blat de moro (4)<br>Fruita del temps<br>**23** | Kcal = 745,60<br>Líp = 24,43 g<br>AG sat = 5,34 g<br>Hdc = 89,80 g<br>Prot = 34.41 g<br>Fibra = 15,11 g |
| Patates amb bròquil<br>Pollastre amb enciam<br>Fruita del temps<br>**26** | Arròs amb verdures<br>Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3)<br>Fruita del temps<br>**27** | Espaguetis aptes al pesto (7,8)<br>Salmó amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8)<br>Fruita del temps<br>**28** | **MENÚ CASTANYADA**<br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Pernilets de pollastre rostits amb moniato, enciam i olives<br>Natilles amb canyella (3,7)<br>**29** | <br>**30** | Kcal = 781,33<br>Líp = 26,31 g<br>AG sat = 6,62 g<br>Hdc = 98,79 g<br>Prot = 37,54 g<br>Fibra = 15,08 g |

## MONIATO, DOLÇOR DE TARDOR

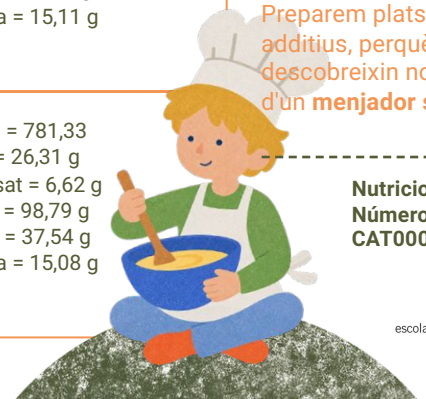
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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