



NOVEMBRE 2026

Menú Baix en Fructosa

NO POT MENJAR INTEGRALS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Verdura apta amb patata (bròquil, col, coliflor, espinacs o bledes) Truita francesa amb enciam (7) Fruita permesa* 2	Arròs amb xampinyons Daus de contracuixa de pollastre amb enciam Fruita permesa* 3	Crema de carbassó amb crostons (s/ceba ni porro) (1) Llom de porc amb enciam Fruita permesa* 4	Arròs amb oli i orenga Gall dindi amb enciam Fruita permesa* 5	Sopa d'au amb fideus (brou api i col) (1,9) Peix fresc amb enciam (4) Fruita permesa* 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
Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita permesa* 9	Crema de coliflor Pizza de pernil dolç (sense tomàquet) amb enciam (1) logurt natural ecològic de productors locals (7) 10	Pèsols amb patata Gall dindi amb enciam Fruita permesa* 11	Espaguetis amb salsa carbonara (1,7) Lluç al forn amb enciam (4) Fruita permesa* 12	 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
Arròs amb xampinyons Llenties amb carbassó Fruita permesa* 16	MENÚ DE TARDOR Patates amb bròquil Pollastre amb enciam Fruita permesa* 17	Sopa amb pasta (brou api i col) (1,2,4,14) Truita de patates (sense ceba) amb enciam i olives (3) logurt natural ecològic de productors locals (7) 18	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Contracuixa de pollastre amb enciam Fruita permesa* 19	Verdura apta amb patata (bròquil, col, coliflor, espinacs o bledes) Peix fresc amb enciam (4) Fruita permesa* 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 amb espinacs Truita de formatge amb enciam (3,7) Fruita permesa* 23	Coliflor gratinada amb beixamel (1,7) Pernilets de pollastre amb enciam i olives verdes logurt natural ecològic de productors locals (7) 24	Pasta amb oli i orenga (1) Gall dindi amb enciam Fruita permesa* 25	Arròs amb xampinyons Filet de fogoner amb enciam (4) Fruita permesa* 26	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Gall dindi amb enciam Fruita permesa* 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) Truita de pernil dolç i enciam (3) Fruita permesa* 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

*FRUITA PERMESA: Maduixes, Nàbius, Kiwi, Taronja, Mandarina, Raïm (poca quantitat), plàtan poc madur.

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. Anhidrid 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

