



OCTUBRE 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) Llenguadina a la planxa amb enciam (4) logurt natural ecològic de productors locals (7) 1	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Patates panaderes gratén amb carn de vedella (sense tomàquet) (1,7) Fruita permesa* 2	Kcal = 629,58 Líp = 18,41 g AG sat = 5,70 g Hdc = 84,05 g Prot = 31,20 g Fibra = 15,04 g
Verdura apta amb patata (bròquil, col, coliflor, espinacs o bledes) Pasta amb pollastre desfilat (1) Fruita permesa* 5	Arròs saltat amb oli i orenga Trita de patates amb enciam, (3) Fruita permesa* 6	Arròs amb xampinyons Pollastre a daus amb enciam i olives negres logurt natural ecològic de productors locals (7) 7	Sopa d'au amb fideus (brou api i col) (1,9) Peix fresc amb enciam (4) Fruita permesa* 8	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Pollastre amb enciam Fruita permesa* 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 xampinyons Trita d'espinacs amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita permesa* 13	Pèsols amb pernil Lluç amb enciam (4) Fruita permesa* 14	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Burrito de pollastre amb enciam i cogombre (1,6,10) Fruita permesa* 15	Espirals amb oli i orenga (1) Peix a la planxa amb enciam (4) Fruita permesa* 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 Trita de formatge amb enciam, olives (3,7) Fruita permesa* 19	Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Gall dindi amb enciam logurt natural ecològic de productors locals (7) 20	Arròs amb carbassó Peix a la planxa amb enciam (4) Fruita permesa* 21	Verdura apta amb patata (bròquil, col, coliflor, espinacs o bledes) Pollastre amb enciam Fruita permesa* 22	Brou amb pistons (brou api i col) (1,9) Peix fresc amb enciam (4) Fruita permesa* 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 permesa*  26	Arròs amb xampinyons Trita de pernil amb enciam (3) Fruita permesa* 27	Pèsols amb patata Salmó amb enciam (4) Fruita permesa* 28	Espaguetis amb oli i orenga formatge ratllat (1,7) Trita francesa amb enciam (3) Fruita permesa* 29	MENÚ CASTANYADA Crema de carbassó (s/ceba ni porro) Pernilets de pollastre amb enciam i olives logurt natural ecològic de productors locals (7) 30	Kcal = 792,53 Líp = 21,95 g AG sat = 5,02 g Hdc = 110,79 g Prot = 38,54 g Fibra = 18,08 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

