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 estofats 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 Truita d'espinacs amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps 13	Pèsols amb patata 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 amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) 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

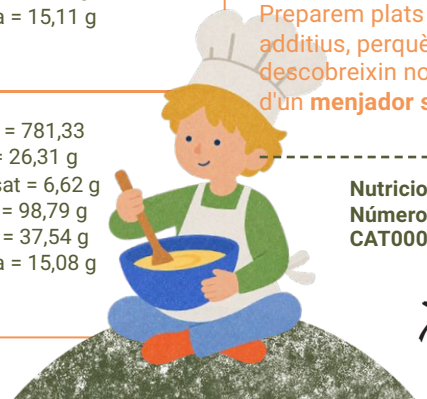
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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