OCTUBRE 2026

Menú Vegà

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Seità amb enciam i blat de moro (1,6) Iogurt de soja (6) **1**	Crema de pastanaga Patates panaderes amb bolonyesa de llenties (sense formatge) Fruita del temps **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 tofu (1,6) Fruita del temps **5**	Cigrons estofats Truita de farina de cigró de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa Fruita del temps **6**	Paella de verdures Llenties saltejades Iogurt de soja (6) **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 **8**	Crema de moniato Hamburguesa vegetal apta amb fesolets amb all i julivert (11) Fruita del temps **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 de farina de cigró amb espinacs enciam i olives verdes i negres Fruita del temps **13**	Pèsols amb patata Tofu a la llimona amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps **14**	Crema de verdures Burrito d'hummus amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10,11) Fruita del temps **15**	Espirals amb verduretes i salsa de soja sense gluten (1,6) Mongetes estofades Fruita del temps **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 farina de cigró amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps **19**	Crema de verdures i llegums Seità amb enciam (1,6) Iogurt de soja (6) **20**	Arròs a la cassola Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja sense gluten (6) Fruita del temps **21**	Verdura directa de l'hort amb patata Hamburguesa vegetal apta amb enciam i tomàquet (11) Fruita del temps **22**	Brou vegetal amb pistons (1,9) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps **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 (1) Fruita del temps **26**	Arròs amb verdures Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga Fruita del temps **27**	Espaguetis amb tomàquet (1) Seità amb amanida de pipes, crostons i poma (1,6,8) Fruita del temps **28**	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal apta amb moniato, enciam i olives (11) Postra apta **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

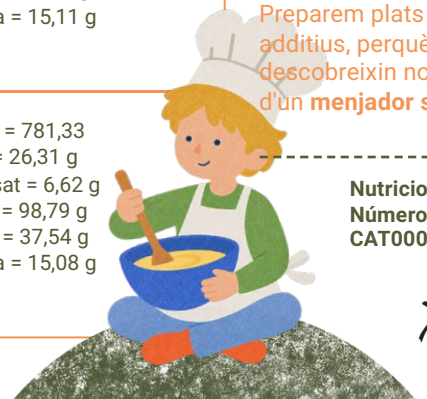
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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