



OCTUBRE 2026

Menú Fructosa i sorbitol

NO INTEGRALS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Llenguadina planxa amb enciam (4) logurt natural ecològic de productors locals (7) 1	Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Patates panaderes gratén amb bolonyesa de vedella (salsa natural sense sucres) (7) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 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 permesa amb patata Pasta amb bolonyesa carn i una mica de tomàquet natural sense sucre 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 5	Bledes saltejats amb cigrons (més verdura que llegum) Trita de patates amb enciam (3) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 6	Arròs blanc amb oli Pollastre 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) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 8	Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Botifarra amb fesolets saltejats (12) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 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 una mica de tomàquet casolà sense sucres Remenat d'ou amb espinacs enciam i olives verdes i negres (3) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 13	Patata amb pèsols (més patata que llegum) Lluç planxa amb enciam (4) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 14	Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Burrito de pollastre amb enciam (1,6,10) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 15	Espirals amb oli i orenga (1) Mongetes saltejades amb espinacs (més verdura que llegum) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 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 la Cerdanya amb cansalada de can Mabres Trita de formatge amb enciam, olives (3,7) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 19	Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Estofat de vedella (amb poca salsa) logurt natural ecològic de productors locals (7) 20	Arròs blanc amb oli i orenga Bledes saltejats amb cigrons (més verdura que llegum) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 21	Verdura permesa amb patata Aletes de pollastre amb enciam 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 22	Brou amb pistons (brou api i col) (1,9) Peix fresc amb enciam (4) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 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 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 26	Arròs blanc amb oli Trita de pernil amb enciam (3) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 27	Espaguetis amb tomàquet natural sense sucres i formatge ratllat (1,7) Salmó amb enciam (4) 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 28	Patata amb pèsols (més patata que llegum) Costella de porc cuita a baixa temperatura amb enciam 1 peça de fruita (limitar raïm i cireres) 29	MENÚ CASTANYADA Verdura permesa amb patata (bròquil, coliflor, mongeta, espinacs o bledes) Pernilets de pollastre amb enciam i olives Postra apta 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

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

