



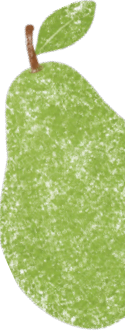
SETEMBRE 2026

Menú Ovolacteovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	· Arròs amb tomàquet · Hamburguesa vegetal amb enciam i olives verdes i negres (1,3,7,11) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	· Pèsols saltats a l'allet · Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) · Fruita del temps	· Vichyssoise amb crostons (1,7) · Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	 DIA FESTIU	Kcal = 672,67 Líp = 28,00 g AG sat = 6,00 g Hdc = 78,97 g Prot = 26,87 g Fibra = 9,93 g
· Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina) (3) · Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	· Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7) · Fruita del temps	· Crema de carbassó · Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) · Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Proteïna Vegetal	· Fideuà de verdures (1) · Truita francesa amb enciam (3) · Fruita del temps	· Arròs a la cassola · Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
· Amanida d'arròs · Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3,8) · Fruita del temps	· Cigrons amb salsa de tomàquet · Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) · Fruita del temps Proteïna Vegetal	MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i patates fregides (1,3,7,11) · Gelat apta Proteïna Vegetal	 DIA FESTIU	· Espirals al pesto (1,7,8) · Llenties estofades · Fruita del temps Proteïna Vegetal	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
· Pèsols amb patata · Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7) · Fruita del temps	· Arròs tres delícies (sense pernil) (3) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps Proteïna Vegetal	· Macarrons a la napolitana (1) · Truita francesa amb enciam i cogombre (3) · Fruita del temps			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g
28	29	30			

PERA, DOLÇA I SUCOSA

La pera és una fruita dolça, sucosa i rica en **aigua i fibra**, ideal per començar el curs amb energia. Una curiositat és que **continua madurant després de collir-la** i, segons la varietat, pot ser **verda, groga, vermellosa o marronosa**. Per saber si és madura, només cal pressionar suaument la zona del coll.



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

