



SETEMBRE 2026

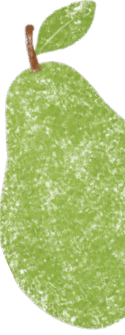
Menú Ovovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal apta amb enciam i olives verdes i negres (11) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 8	- Pèsols saltats a l'allet - Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3) - Fruita del temps 9	- Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) - Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 10	 11	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 tofu (1,6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 14	- Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert - Remenat d'ou amb enciam i pastanaga (3) - Fruita del temps 15	- Crema de carbassó - Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) - logurt de soja (6) Proteïna Vegetal 16	- Fideuà de verdures (1) - Truita francesa amb enciam (3) - Fruita del temps 17	- Arròs a la cassola - Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 18	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 21	- Cigrons amb salsa de tomàquet - Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) - Fruita del temps Proteïna Vegetal 22	MENÚ INICI TARDOR - Crema de verdures - Hamburguesa vegetal apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (11) Proteïna Vegetal 23	- Verdura directa de l'hort amb patata - Truita francesa amb enciam i blat de moro (3) - Fruita del temps 24	- Espirals amb alfàbrega (1) - Llenties estofades - Fruita del temps Proteïna Vegetal 25	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 amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3) - Fruita del temps 28	- Arròs tres delícies (sense pernil) (3) - Mongetes amb pisto - Fruita del temps Proteïna Vegetal 29	- Macarrons a la napolitana (1) - Truita francesa amb enciam i cogombre (3) - Fruita del temps 30			Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g



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

