OCTUBRE 2026

Menú Sense Fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Llenguadina a la marinera amb enciam i blat de moro (4) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **1**	Crema de pastanaga Patates panaderes gratén amb bolonyesa de vedella (1,7,12) 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 carn (1,12) Fruita del temps **5**	Cigrons estofats Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3) Fruita del temps **6**	Paella de verdures Pollastre rostit a daus amb enciam, tomàquet i olives negres Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **7**	Sopa d'au amb fideus (1,9) Peix fresc amb enciam i poma (4) Fruita del temps **8**	Crema de moniato Botifarra amb fesolets amb all i julivert (12) 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 Remenat d'ou amb espinacs enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps **13**	Pèsols amb pernil a l'allet Lluç a la llimona amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps **14**	Crema de verdures Burrito de pollastre amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10) Fruita del temps **15**	Espirals amb verduretes i salsa de soja sense gluten (1,6) Mongetes estofades Fruita del temps Proteina 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 la Cerdanya amb cansalada de can Mabres Truita de formatge amb enciam, olives i remolatxa (3,7) Fruita del temps **19**	Crema de verdures i llegums Estofat de vedella amb xampinyons Iogurt natural ecològic de productors locals (7) **20**	Arròs a la cassola Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja sense gluten (6) Fruita del temps Proteina Vegetal **21**	Verdura directa de l'hort amb patata Aletes de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita del temps **22**	Brou vegetal amb pistons (1,9) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) 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 Fruita del temps Proteina Vegetal **26**	Arròs amb verdures Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps **27**	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Salmó amb amanida de crostons i poma (1,4) Fruita del temps **28**	Pèsols amb patata Costella de porc cuita a baixa temperatura amb mel, soja, ceba i pastanaga (6) Fruita del temps **29**	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i pastanaga Pernilets de pollastre rostits amb moniato, enciam i olives Natilles amb canyella (3,7) **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

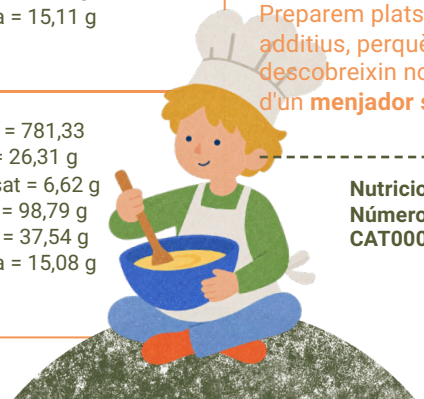
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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

aleanutri