



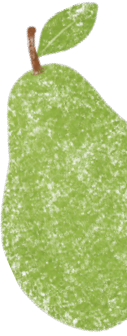
# SETEMBRE 2026

## Menú Sense Gluten

| Dilluns                                                                                                                                                                                 | Dimarts                                                                                                                                                                                               | Dimecres                                                                                                                                                                                                   | Dijous                                                                                                                                                                                                                     | Divendres                                                                                                                                                                            | Informació Nutricional                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| 7                                                                                                                                                                                       | 8 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs amb tomàquet</li><li>· Peix arrebossat sense gluten amb enciam i olives verdes i negres (4)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                      | 9 <ul style="list-style-type: none"><li>· Pèsols amb pernil saltats a l'allet</li><li>· Truita de patates amb enciam, tomàquet i cogombre (3)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                         | 10 <ul style="list-style-type: none"><li>· Vichyssoise amb crostons (7)</li><li>· Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                            | 11 <div></div>                                                                                                                                                                       | Kcal = 672,67<br>Líp = 28,00 g<br>AG sat = 6,00 g<br>Hdc = 78,97 g<br>Prot = 26,87 g<br>Fibra = 9,93 g   |
| 14 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida freda de patata amb maionesa (3,4)</li><li>· Macarrons sense gluten a la bolonyesa de carn (12)</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 15 <ul style="list-style-type: none"><li>· Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert</li><li>· Remenat d'ou amb formatge amb enciam i pastanaga (3,7)</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 16 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de carbassó</li><li>· Llom a la planxa amb enciam i pipes de carbassa amb poma (8)</li><li>· Iogurt natural ecològic de productors locals (7)</li></ul>   | 17 <ul style="list-style-type: none"><li>· Fideuà sense gluten de gambetes i calamar (2,4,14)</li><li>· Daus de contracuixa de pollastre amb verdura i salsa de soja sense gluten (6)</li><li>· Fruita del temps</li></ul> | 18 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs a la cassola</li><li>· Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                           | Kcal = 726,20<br>Líp = 24,20 g<br>AG sat = 5,51 g<br>Hdc = 88,87 g<br>Prot = 39,50 g<br>Fibra = 13,49 g  |
| 21 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida d'arròs</li><li>· Truita de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (3,8)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                | 22 <ul style="list-style-type: none"><li>· Cigrons amb salsa de tomàquet</li><li>· Lluç al forn amb enciam i pastanaga (4)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                                       | 23 <div><b>MENÚ INICI TARDOR</b><ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de verdures</li><li>· Hamburguesa de vedella ECO amb ceba caramel·litzada i patates fregides</li><li>· Gelat</li></ul></div> | 24 <div></div>                                                                                                                                                                                                             | 25 <ul style="list-style-type: none"><li>· Espirals sense gluten al pesto (7,8)</li><li>· Llenties estofades</li><li>· Fruita del temps</li></ul> <div><b>Proteïna Vegetal</b></div> | Kcal = 835,15<br>Líp = 28,41 g<br>AG sat = 6,45 g<br>Hdc = 111,59 g<br>Prot = 35,18 g<br>Fibra = 16,29 g |
| 28 <ul style="list-style-type: none"><li>· Pèsols amb patata</li><li>· Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives verdes i negres (3,7)</li><li>· Fruita del temps</li></ul>          | 29 <ul style="list-style-type: none"><li>· Arròs tres delícies (3)</li><li>· Mongetes amb pisto</li><li>· Fruita del temps</li></ul> <div><b>Proteïna Vegetal</b></div>                               | 30 <ul style="list-style-type: none"><li>· Macarrons sense gluten a la napolitana</li><li>· Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre</li><li>· Fruita del temps</li></ul>                    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      | Kcal = 763,55<br>Líp = 22,25 g<br>AG sat = 5,27 g<br>Hdc = 106,08 g<br>Prot = 34,98 g<br>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

