



SETEMBRE 2026

SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	- Crema de meló amb pernil - Bistec a la planxa amb amanida - Fruita del temps 8	- Arròs amb pebrots de tres colors - Rap a la marinera - Fruita del temps 9	- Ensaladilla - Hamburguesa de llegums amb amanida - Fruita del temps 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 de quinoa - Pastís d'ou amb pernil - Fruita del temps 14	- Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre - logurt begut 15	- Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma - Fruita del temps 16	- Crema de llegums amb ceba fregida - Sardines amb all i julivert i amanida - Fruita del temps 17	- Verdures rostides amb romesco - Conill a l'allet - Fruita del temps 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
- Gaspatxo - Pollastre al "chilindron" - Fruita del temps 21	- Cus cus amb gambetes - Llonça de porc amb salsa - Fruita del temps 22	- Arròs tropical amb pinya i panses - Truita paisana - Fruita del temps 23	- Amanida amb formatge feta i olives negres - Mongeta blanca amb quinoa - Fruita del temps 24	- Pèsols a l'andalusa - Tonyina a la llimona amb amanida - logurt natural 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
- Crema de verdures - Daus de vedella amb patates - Fruita del temps 28	- Sopa de fideus - Orada amb verduretes - logurt natural 29	- Amanida amb poma, olives i enciam - Hummus amb pa de pita - Fruita del temps 30	 Ara us toca ser xefs! Cuineu amb l'ajuda d'un adult, feu una foto de la vostra creació i compartiu-la a Instagram etiquetant @menjares.cat.		Kcal = 763,55 Líp = 22,25 g AG sat = 5,27 g Hdc = 106,08 g Prot = 34,98 g Fibra = 16,62 g

GALETES DE PERA I CIVADA

Ingredients

- 2 peres madures
- 1 ou
- 80 g de flocs de civada
- 1 iogurt natural
- 1 culleradeta de canyella
- Un rajolí d'oli d'oliva
- Opcional: unes gotes de vainilla

Preparació

1. Peleu i ratlleu les peres.
2. Barregeu-les amb l'ou, el iogurt, la civada i la canyella.
3. Formeu petites coquetes i col·loqueu-les en una safata amb paper de forn.
4. Enforneu-les a 180 °C durant uns 15-20 minuts, fins que quedin lleugerament daurades.

Bon profit i a gaudir amb aquesta recepta tan suculent!



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118

