



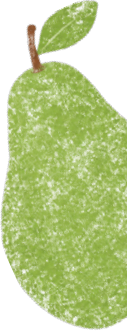
SETEMBRE 2026

Menú Vegà

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 · Arròs amb tomàquet · Hamburguesa vegetal apta amb enciam i olives verdes i negres (11) · Fruita del temps	9 · Pèsols saltats a l'allet · Truita de farina de cigró de patates amb enciam, tomàquet i cogombre · Fruita del temps	10 · Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1) · Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6) · Fruita del temps	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
14 · Amanida freda de patata amb maionesa (sense tonyina, ou ni maionesa) · Macarrons a la bolonyesa de tofu (1,6) · Fruita del temps	15 · Fesolets blancs saltats amb verdures, all i julivert · Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó · Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) · Iogurt de soja (6)	17 · Fideuà de verdures (1) · Llenties saltejades · Fruita del temps	18 · Arròs a la cassola · Tofu amb llimona amb enciam, remolatxa i olives (6) · Fruita del temps	Kcal = 726,20 Líp = 24,20 g AG sat = 5,51 g Hdc = 88,87 g Prot = 39,50 g Fibra = 13,49 g
21 · Amanida d'arròs · Truita de farina de cigró de carbassa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,8) · Fruita del temps	22 · Cigrons amb salsa de tomàquet · Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6) · Fruita del temps	23 MENÚ INICI TARDOR · Crema de verdures · Hamburguesa vegetal apta amb ceba caramel·litzada i patates fregides (11) · Gelat apta	24	25 · Espirals amb alfàbrega (1) · Llenties estofades · Fruita del temps	Kcal = 835,15 Líp = 28,41 g AG sat = 6,45 g Hdc = 111,59 g Prot = 35,18 g Fibra = 16,29 g
28 · Pèsols amb patata · Truita de farina de cigró amb enciam i olives verdes i negres · Fruita del temps	29 · Arròs tres delícies (sense pernil ni ou) · Mongetes amb pisto · Fruita del temps	30 · Macarrons a la napolitana (1) · Tofu adobat amb enciam i cogombre (6) · 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

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

