OCTUBRE 2026

Menú Basal

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 soja (1,6,7,8,11) Fruita del temps Proteina Vegetal 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 pipes de carbassa amb poma (4,8) 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 pipes, crostons i poma (1,4,8)
Fruita del temps
28 | **MENÚ CASTANYADA**
Crema de carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre rostits amb moniato, enciam i olives
Natilles amb canyella (3,7)
29 |
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

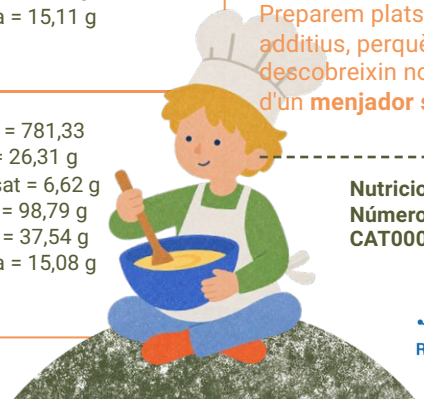
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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

REC COMTAL

aleanutri