# OCTUBRE 2026

## Menú Ovolacteovegetarià

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Informació Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Patates amb mongeta tendra<br>Seità amb enciam i blat de moro (1,6)<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>1 | Crema de pastanaga<br>Patates panaderes gratén amb bolonyesa de llenties (1,7)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>2 | Kcal = 674,58<br>Líp = 21,96 g<br>AG sat = 7,12 g<br>Hdc = 82,55 g<br>Prot = 34,20 g<br>Fibra = 10,79 g |
| Verdura directa de l'hort amb patata<br>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,7,8,11)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>5 | Cigrons estofats<br>Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3)<br>Fruita del temps<br>6 | Paella de verdures<br>Llenties saltejades<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>Proteïna Vegetal<br>7 | Sopa vegetal amb fideus (1,9)<br>Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>8 | Crema de moniato<br>Hamburguesa vegetal amb fesolets amb all i julivert (1,3,7,11)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>9 | Kcal = 737,78<br>Líp = 24,06 g<br>AG sat = 5,66 g<br>Hdc = 94,48 g<br>Prot = 36,62 g<br>Fibra = 15,65 g |
| <br>12 | Arròs amb tomàquet<br>Remenat d'ou amb espinacs enciam i olives verdes i negres (3)<br>Fruita del temps<br>13 | Pèsols a l'allet<br>Tofu a la llimona amb enciam i blat de moro (6)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>14 | Crema de verdures<br>Burrito d'hummus amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10,11)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>15 | Espirals amb verduretes i salsa de soja sense gluten (1,6)<br>Mongetes estofades<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>16 | Kcal = 691,16<br>Líp = 19,05 g<br>AG sat = 4,01 g<br>Hdc = 91,90 g<br>Prot = 37,75 g<br>Fibra = 15,97 g |
| Trinxat de col i patata (sense carn)<br>Truita de formatge amb enciam, olives i remolatxa (3,7)<br>Fruita del temps<br>19 | Crema de verdures i llegums<br>Seità amb enciam (1,6)<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>Proteïna Vegetal<br>20 | Arròs a la cassola<br>Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja sense gluten (6)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>21 | Verdura directa de l'hort amb patata<br>Truita francesa amb enciam i tomàquet (3)<br>Fruita del temps<br>22 | Brou vegetal amb pistons (1,9)<br>Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>23 | Kcal = 745,60<br>Líp = 24,43 g<br>AG sat = 5,34 g<br>Hdc = 89,80 g<br>Prot = 34.41 g<br>Fibra = 15,11 g |
| Patates amb bròquil<br>Llenties saltejades amb cus cus<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>26 | Arròs amb verdures<br>Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)<br>Fruita del temps<br>27 | Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)<br>Seità amb amanida de pipes, crostons i poma (1,6,8)<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>28 | **MENÚ CASTANYADA**<br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Hamburguesa vegetal amb moniato, enciam i olives (1,3,7,11)<br>Natilles amb canyella (3,7)<br>Proteïna Vegetal<br>29 | <br>30 | Kcal = 781,33<br>Líp = 26,31 g<br>AG sat = 6,62 g<br>Hdc = 98,79 g<br>Prot = 37,54 g<br>Fibra = 15,08 g |

## MONIATO, DOLÇOR DE TARDOR

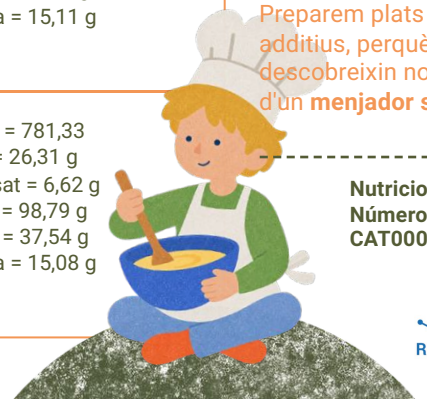
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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