OCTUBRE 2026

Menú Ovovegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Patates amb mongeta tendra Seità amb enciam i blat de moro (1,6) Iogurt de soja (6) Proteína Vegetal 1	Crema de pastanaga Patates panaderes amb bolonyesa de llenties (sense formatge) Fruita del temps Proteína Vegetal 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 tofu (1,6) Fruita del temps Proteína Vegetal 5	Cigrons estofats Truita de patates amb enciam, pastanaga i remolatxa (3) Fruita del temps 6	Paella de verdures Llenties saltejades Iogurt de soja (6) Proteína Vegetal 7	Sopa vegetal amb fideus (1,9) Seità a l'allet amb enciam i pipes de carbassa amb poma (1,6,8) Fruita del temps Proteína Vegetal 8	Crema de moniato Hamburguesa vegetal apta amb fesolets amb all i julivert (11) Fruita del temps Proteína Vegetal 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 a l'allet Tofu a la llimona amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps Proteína Vegetal 14	Crema de verdures Burrito d'hummus amb enciam i pastanaga i cogombre (1,6,10,11) Fruita del temps Proteína Vegetal 15	Espirals amb verduretes i salsa de soja sense gluten (1,6) Mongetes estofades Fruita del temps Proteína 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 col i patata (sense carn) Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 19	Crema de verdures i llegums Seità amb enciam (1,6) Iogurt de soja (6) Proteína Vegetal 20	Arròs a la cassola Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja sense gluten (6) Fruita del temps Proteína Vegetal 21	Verdura directa de l'hort amb patata Truita francesa amb enciam i tomàquet (3) Fruita del temps 22	Brou vegetal amb pistons (1,9) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6) Fruita del temps Proteína Vegetal 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 Proteína Vegetal 26	Arròs amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga (3) Fruita del temps 27	Espaguetis amb tomàquet (1) Seità amb amanida de pipes, crostons i poma (1,6,8) Fruita del temps Proteína Vegetal 28	**MENÚ CASTANYADA** Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal apta amb moniato, enciam i olives (11) Postra apta Proteína Vegetal 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

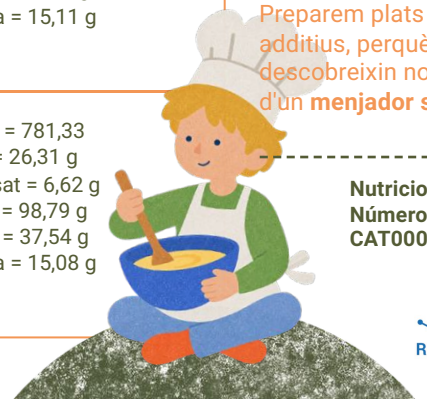
El moniato és un aliment **dolç, suau** i molt típic de la tardor, ric en **fibra i betacarotè**. Una curiositat és que creix **sota terra**, com si s'amagués fins que arriba el moment de collir-lo! N'hi ha de **molts colors**, des del taronja fins al lila, i es pot cuinar al forn, en crema o fins i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