# NOVEMBRE 2026

## Menú Sense Fruits secs

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Informació Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| Verdura directa de l'hort amb patata<br>Ous gratinats amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,7)<br>Fruita del temps<br>**2** | Mongetes estofades amb carbassa<br>Daus de contracuixa de pollastre amb verdures i salsa de soja (6)<br>Fruita del temps<br>**3** | Vichyssoise amb crostons (1,7)<br>Llom de porc amb compota de poma amb enciam i remolatxa<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**4** | Arròs amb samfaina<br>Cigrons estofats<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>**5** | Sopa d'au amb fideus (1,9)<br>Peix fresc amb enciam, tomàquet i ceba (4)<br>Fruita del temps<br>**6** | Kcal = 678,00<br>Líp = 21,80 g<br>AG sat = 5,40 g<br>Hdc = 81,40 g<br>Prot = 34,80 g<br>Fibra = 11,00 g |
| Paella de verdures<br>Truita de carbassó amb enciam i olives verdes i negres (3)<br>Fruita del temps<br>**9** | Patates amb bledes al allet<br>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga (1,6,7,10)<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**10** | Pèsols amb patata<br>Gall dindi rostit a l'allet amb enciam i poma<br>Fruita del temps<br>**11** | Espaguetis amb salsa carbonara (1,7)<br>Lluç al forn a la llimona amb enciam i col llombarda (4)<br>Fruita del temps<br>**12** | Crema de coliflor<br>Fricandó de vedella (1)<br>Fruita del temps<br>**13** | Kcal = 718,00<br>Líp = 24,80 g<br>AG sat = 5,60 g<br>Hdc = 84,80 g<br>Prot = 36,80 g<br>Fibra = 12,20 g |
| **MENÚ DE TARDOR**<br>Patates amb bròquil<br>Mandonguilles a la jardinera (12)<br>Fruita de tardor<br>**16** | Arròs amb tomàquet<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>**17** | Sopa de peix amb pasta (1,2,4,14)<br>Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet i olives (3)<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**18** | Crema de verdures i llegums<br>Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro<br>Fruita del temps<br>**19** | Verdura directa de l'hort amb patata<br>Peix fresc amb enciam, pastanaga i brots de soja (4,6)<br>Fruita del temps<br>**20** | Kcal = 676,00<br>Líp = 21,20 g<br>AG sat = 4,60 g<br>Hdc = 79,40 g<br>Prot = 35,00 g<br>Fibra = 12,40 g |
| Llenties estofades de l'avia<br>Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7)<br>Fruita del temps<br>**23** | Coliflor gratinada amb beixamel (1,7)<br>Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i olives negres i verdes<br>Iogurt natural ecològic de productors locals (7)<br>**24** | Fideus a la cassola amb carxofes (1)<br>Fesolets blancs estofats amb verdures<br>Fruita del temps<br>Proteïna Vegetal<br>**25** | Arròs amb verdures<br>Filet de fogoner amb all i julivert i enciam i blat de moro (4)<br>Fruita del temps<br>**26** | Crema de moniato i fonoll<br>Estofat de porc amb patata<br>Fruita del temps<br>**27** | Kcal = 706,00<br>Líp = 22,00 g<br>AG sat = 5,00 g<br>Hdc = 83,60 g<br>Prot = 34,80 g<br>Fibra = 13,60 g |
| Espirals amb alfàbrega (1)<br>Remenat amb pernil dolç i enciam i pastanaga (3)<br>Fruita del temps<br>**30** | | | | | Kcal = 760,00<br>Líp = 28,00 g<br>AG sat = 6,00 g<br>Hdc = 91,00 g<br>Prot = 34,00 g<br>Fibra = 11,00 g |

## ELS BOLETS, TRESORS DE LA TARDOR

Quan arriba la tardor i plou, als boscos hi surten els **bolets**: rovellons, camagrocs, ceps i rossinyols. Tenen **molta aigua i fibra** i **poques calories**.

## 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