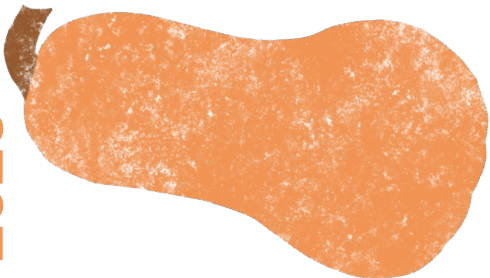


Menú Basal

OCTUBRE 2025





Menú castanyada

Primer plat
Crema de carbassa i pastanaga (12)

Segon plat
Pernilets de pollastre rostit amb xips de moniato

Postres
Natilles (3,7)



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		Arròs tres delícies. (3) Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps 1	Patates amb mongeta tendra. (12) Bacallà al forn amb enciam i olives (4) logurt natural ecològic (7) 2	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat. (1,7) Mongeta blanca saltada amb pastanaga Fruita del temps Proteïna Vegetal 3	Kcal: 742,40 Lip: 28,80g AG sat: 5,35g Hdc: 87,96g Prot: 27,01g Fibra: 10,74g
Paella de verdures Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruita del temps Proteïna Vegetal 6	Mongetes estofades Trita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps 7	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Llom amb edamames (6) Raïm de dos colors 8	Sopa amb pasta petita i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i olives negres (4) Fruita del temps 9	Col amb patata trinxada. (12) Estofat de gall dindi logurt natural ecològic (7) 10	Kcal: 676,39 Lip: 23,47g AG sat: 4,63g Hdc: 73,95g Prot: 27,26g Fibra: 15,30g
Crema de carbassó (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps Proteïna Vegetal 13	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i col llombarda(3) logurt natural ecològic (7) 14	Espirals amb verdurettes i salsa de soja (1,6) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 15	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps Proteïna Vegetal 16	Pèsols amb pernil a l'allet (12) Burrito de pollastre amb enciam i olives (1,6,10) Fruita del temps 17	Kcal: 716,66 Lip: 23,80g AG sat: 4,47g Hdc: 89,05g Prot: 28,44g Fibra: 17,51g
Llenties estofades Trita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps 20	Bròquil amb patata (12) Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps 21	Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Fruita del temps Proteïna Vegetal 22	Arròs a la cassola Gall dindi rostit amb xampinyons logurt natural ecològic (7) 23	Crema de verdures amb llegums (12) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties saltejades amb cus cus (1) Fruita del temps Proteïna Vegetal 27	Macarrons al pesto (1,7,8) Trita de pernil amb enciam i col llombarda (3) Fruita del temps 28	Fesols estofats amb verdurettes Gall de Sant Pere amb llimona amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 29	Arròs amb verdures Cigrons estofats Fruita del temps Proteïna Vegetal 30	Menú especial: Menú Castanyada 31	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g

El 31 d'octubre celebrem la Castanyada amb un menú ben especial de tardor, ple de productes de la temporada com la carbassa.

Quin és el vostre plat preferit fet amb carbassa o moniato? Compartiu-ho amb nosaltres!

Cuidem el que mengem

Productes Ecològics
L'arròs, els llegums, la pasta i iogurts.

Productes de Proximitat
El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

Productes Integrals
El pa i la pasta.

El Nostre Compromís diari: A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

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**

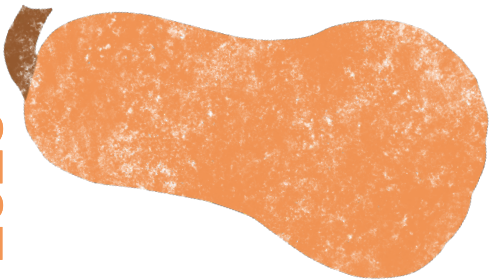
Per a més informació, visiteu-nos a www.menjares.com. També ens podeu trobar a les xarxes socials a @menjares.cat.



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiats:
CAT000276/CAT001118

Menú Sense Ou

OCTUBRE 2025





Menú castanyada

Primer plat
Crema de carbassa i pastanaga (12)



Segon plat
Pernilets de pollastre rostit amb xips de moniato

Postres
Postra sense ou

El 31 d'octubre celebrem la Castanyada amb un menú ben especial de tardor, ple de productes de la temporada com la carbassa.

Quin és el vostre plat preferit fet amb carbassa o moniato? Compartiu-ho amb nosaltres!

Cuidem el que mengem

Productes Ecològics
L'arròs, els llegums, la pasta i iogurts.

Productes de Proximitat
El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

Productes Integrals
El pa i la pasta.

El Nostre Compromís diari: A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

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**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		Arròs tres delícies (sense ou) Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps 1	Patates amb mongeta tendra (12) Bacallà al forn amb enciam i olives (4) Iogurt natural ecològic (7) 2	Espaguetis amb tomàquet (1) Mongeta blanca saltada amb pastanaga Fruita del temps 3 	Kcal: 742,40 Lip: 28,80g AG sat: 5,35g Hdc: 87,96g Prot: 27,01g Fibra: 10,74g
Paella de verdures Pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps 6	Mongetes estofades Trita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa Fruita del temps 7	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Llom amb edamames (6) Raïm de dos colors 8	Sopa amb pasta petita i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i olives negres (4) Fruita del temps 9	Col amb patata trinxada (12) Estofat de gall dindi Iogurt natural ecològic (7) 10	Kcal: 676,39 Lip: 23,47g AG sat: 4,63g Hdc: 73,95g Prot: 27,26g Fibra: 15,30g
Crema de carbassó (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 13 	Arròs amb tomàquet Trita de farina de cigró de carbassó amb enciam i col llombarda. Iogurt natural ecològic (7) 14	Espirals amb verdures i salsa de soja (1,6) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 15	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 16 	Pèsols amb pernil a l'allet (12) Burrito de pollastre amb enciam i olives (1,6,10) Fruita del temps 17	Kcal: 716,66 Lip: 23,80g AG sat: 4,47g Hdc: 89,05g Prot: 28,44g Fibra: 17,51g
Llenties estofades Trita de farina de cigró de formatge amb enciam i remolatxa (4,7) Fruita del temps 20	Bròquil amb patata (12) Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps 21	Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Fruita del temps 22 	Arròs a la cassola Gall dindi rostit amb xampinyons Iogurt natural ecològic (7) 23	Crema de verdures amb llegums (12) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties saltejades amb cus cus (1) Fruita del temps 27 	Macarrons amb alfàbrega (1) Trita de farina de cigró de pernil amb enciam i col llombarda. Fruita del temps 28	Fesols estofats amb verdures Gall de Sant Pere amb llimona amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 29	Arròs amb verdures Cigrons estofats Fruita del temps 30 	 Menú especial: Menú Castanyada 31	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g

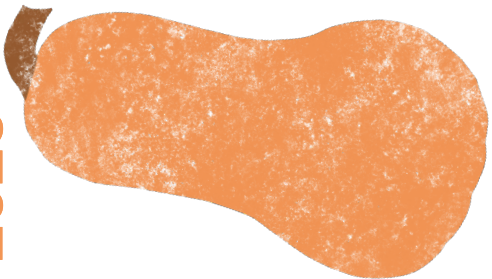
Per a més informació, visiteu-nos a www.menjares.com. També ens podeu trobar a les xarxes socials a @menjares.cat.



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118

Menú Sense Porc

OCTUBRE 2025





Menú castanyada

Primer plat
Crema de carbassa i pastanaga (12)

Segon plat
Pernilets de pollastre rostit amb xips de moniato

Postres
Natilles (3,7)

El 31 d'octubre celebrem la Castanyada amb un menú ben especial de tardor, ple de productes de la temporada com la carbassa.

Quin és el vostre plat preferit fet amb carbassa o moniato? Compartiu-ho amb nosaltres!

Cuidem el que mengem

Productes Ecològics
L'arròs, els llegums, la pasta i iogurts.

Productes de Proximitat
El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

Productes Integrals
El pa i la pasta.

El Nostre Compromís diari: A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

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**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		Arròs tres delícies. (3) (sense pernil) Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps 1	Patates amb mongeta tendra (12) Bacallà al forn amb enciam i olives (4) Iogurt natural ecològic (7) 2	Patates amb mongeta tendra (12) Bacallà al forn amb enciam i olives (4) Iogurt natural ecològic (7) 3	Kcal: 742, 40 Lip: 28,80g AG sat: 5,35g Hdc: 87,96g Prot: 27,01g Fibra: 10,74g
Paella de verdures Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruita del temps 6	Mongetes estofades Trita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps 7	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Pollastre amb edamames (6) Raïm de dos colors 8	Sopa d'au amb pasta petita i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i olives negres (4) Fruita del temps 9	Col amb patata trinxada (12) Estofat de gall dindi Iogurt natural ecològic (7) 10	Kcal: 676,39 Lip: 23,47g AG sat: 4,63g Hdc: 73,95g Prot: 27,26g Fibra: 15,30g
Crema de carbassó (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 13	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i col llombarda (3) Iogurt natural ecològic (7) 14	Espirals amb verdures i salsa de soja (1,6) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 15	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 16	Pèsols a l'allet Burrito de pollastre amb enciam i olives (1,6,10) Fruita del temps 17	Kcal: 716,66 Lip: 23,80g AG sat: 4,47g Hdc: 89,05g Prot: 28,44g Fibra: 17,51g
Llenties estofades Trita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps 20	Bròquil amb patata (12) Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps 21	Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Fruita del temps 22	Arròs a la cassola Gall dindi rostit amb xampinyons Iogurt natural ecològic (7) 23	Crema de verdures amb llegums (12) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties saltejades amb cuscús (1) Fruita del temps 27	Macarrons al pesto (1,7,8) Trita francesa amb enciam i col llombarda (3) Fruita del temps 28	Fesols estofats amb verdures Gall de Sant Pere amb llimona amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 29	Arròs amb verdures Cigrons estofats Fruita del temps 30	Menú especial: Menú Castanyada 31	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g

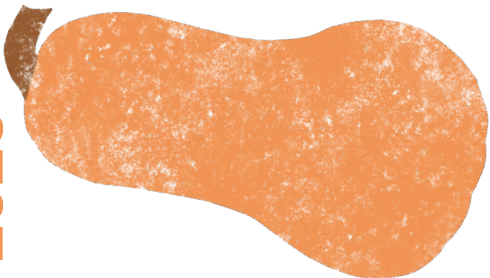
Per a més informació, visiteu-nos a www.menjares.com. També ens podeu trobar a les xarxes socials a @menjares.cat.



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118

Menú Sense Carn

OCTUBRE 2025





Menú castanyada

Primer plat
Crema de carbassa i pastanaga (12)

Segon plat
Pernilets de pollastre rostit amb xips de moniato

Postres
Natilles (3,7)



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		Arròs tres delícies. (3) (sense pernil) Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps 1	Patates amb mongeta tendra (12) Bacallà al forn amb enciam i olives (4) logurt natural ecològic (7) 2	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Mongeta blanca saltada amb pastanaga Fruita del temps 3	Kcal: 742,40 Lip: 28,80g AG sat: 5,35g Hdc: 87,96g Prot: 27,01g Fibra: 10,74g
Paella de verdures Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruita del temps 6	Mongetes estofades Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps 7	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Medalló vegetal amb edamames (1,3,6,7,9,12) Raïm de dos colors 8	Sopa vegetal amb pasta petita i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i olives negres (4) Fruita del temps 9	Col amb patata trinxat (12) Truita francesa amb amanida (3) logurt natural ecològic (7) 10	Kcal: 676,39 Lip: 23,47g AG sat: 4,63g Hdc: 73,95g Prot: 27,26g Fibra: 15,30g
Crema de carbassó (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 13	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i col llombarda (3) logurt natural ecològic (7) 14	Espirals amb verdures i salsa de soja (1,6) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 15	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 16	Pèsols a l'allet Burrito de tonyina amb enciam i olives (1,4,6,10) Fruita del temps 17	Kcal: 716,66 Lip: 23,80g AG sat: 4,47g Hdc: 89,05g Prot: 28,44g Fibra: 17,51g
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps 20	Bròquil amb patata (12) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps 21	Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Fruita del temps 22	Arròs a la cassola Truita francesa amb xampinyons (3) logurt natural ecològic (7) 23	Crema de verdures amb llegums (12) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties saltejades amb cus cus (1) Fruita del temps 27	Macarrons al pesto (1,7,8) Truita francesa amb enciam i col llombarda (3) Fruita del temps 28	Fesols estofats amb verdures Gall de Sant Pere amb llimona amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 29	Arròs amb verdures Cigrons estofats Fruita del temps 30	 Menú especial: Menú Castanyada 31	Kcal: 685,43 Lip: 18,29g AG sat: 4,10g Hdc: 76,68g Prot: 23,26g Fibra: 15,19g

Menú castanyada

Primer plat
Crema de carbassa i pastanaga (12)

Segon plat
Pernilets de pollastre rostit amb xips de moniato

Postres
Natilles (3,7)

El 31 d'octubre celebrem la Castanyada amb un menú ben especial de tardor, ple de productes de la temporada com la carbassa.

Quin és el vostre plat preferit fet amb carbassa o moniato? Compartiu-ho amb nosaltres!

Cuidem el que mengem

Productes Ecològics
L'arròs, els llegums, la pasta i iogurts.

Productes de Proximitat
El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

Productes Integrals
El pa i la pasta.

El Nostre Compromís diari: A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

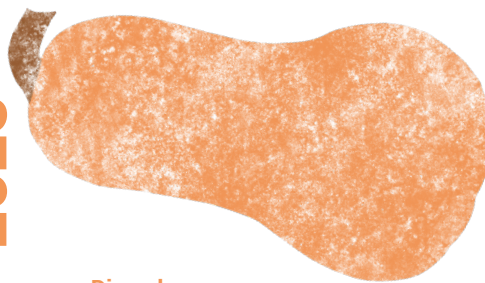
Al·lèrgens:

- **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**

Per a més informació, visiteu-nos a www.menjares.com. També ens podeu trobar a les xarxes socials a @menjares.cat.



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
		Verdures al vapor al forn Truita de moniato amb amanida Fruita del temps	Cus cus amb verdures saltadetes amb magra de carn de porc al curri Fruita del temps	Amanida d'arròs amb tomàquet, ceba, cogombre i tonyina logurt grec	
		1	2	3	
Crema de verdures de tardor Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps	Espaguetis amb verdures de tres colors i salsa de soja Orada al forn amb amanida Fruita del temps	Arròs pilaf amb xampinyons i truita Amanida variada logurt natural	Rotllets d'enciam amb hummus Cuixa de pollastre al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	Bol de quinoa amb llenties i verdures amb salsa teriyaki Fruita del temps	
6	7	8	9	10	
Carbassa rostida amb xampinyons Broqueta de magra de porc amb patata Fruita del temps	Cigrons saltats amb verdures i mill Amanida verda Fruita del temps	Porrusalda Gall dindi a l'allet amb tomàquet amanit Fruita del temps	Sopa juliana Sípia trossejada amb all i julivert amb amanida Fruita del temps	Arròs llarg amb variat d'hortalisses, gambetes, ou i salsa de soja logurt begut	
13	14	15	16	17	
Galets al pesto Pit de pollastre amb llimona i amanida Fruita del temps	Arròs al forn amb verdures i mongeta blanca Amanida variada logurt natural	Panatxé de verdures Bacallà amb allioli gratinat Fruita del temps	Pèsols amb patates Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida Fruita del temps	Amanida amb magrana i mango Pizza al gust Fruita del temps	
20	21	22	23	24	
Llom amb salsa de mostassa amb arròs al vapor Amanida verda Fruita del temps	Crema de coliflor amb crostons Falàfels casolans Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta Pit de gall dindi a la farigola amb amanida Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Llobarro a la marinera Kéfir	Variat d'hummus amb pa de pita Truita paisana amb amanida Fruita del temps	
27	28	29	30	31	

Panellets de carbassa

Ingredients:

- 250 g de carbassa cuita al forn i ben escorreguda.
- 250 g d'ametlla molta.
- 150 g de sucre.
- Ratladura de llimona o taronja (opcional).
- 1 rovell d'ou (per lligar la massa).
- 1 ou sencer (per pintar).
- Pinyons, ametlles laminades o coco ratllat per decorar.

Passos a seguir:

1. Coure la carbassa: Talleu-la a trossos i coeu-la al forn fins que sigui tova.
2. Fer la massa: Aixafeu la carbassa amb una forquilla i barregeu-la amb l'ametlla molta, el sucre, el rovell i la ratlladura. Ha de quedar una massa homogènia.
3. Reposar: Deixeu la massa a la nevera uns 30 minuts. Així serà més fàcil de treballar.
4. Donar forma als panellets: Feu boletes petites i arrebossar-les amb pinyons, ametlles o coco.
5. Pinteu els panellets amb ou batut i coeu-los al forn a 180 °C uns 12-15 minuts, fins que siguin daurats.

Ara us toca a vosaltres ser els xefs!

Amb l'ajuda d'un adult, cuineu i compartiu les vostres creacions amb nosaltres. Feu-ne una foto i pugeu-la a Instagram etiquetant-nos a @menjares.cat.

Tenim moltes ganes de veure el vostre talent i compartir-lo amb tota la comunitat Menjares!

