

Basal

NOVEMBRE 2025



Els bolets, Tresors de la tardor



Quan arriba la tardor, els boscos s'omplen de vida i apareixen els bolets, un dels aliments més típics i esperats d'aquesta època de l'any. N'hi ha de moltes varietats i formes diferents: rovellons, camagroc, ceps, rossinyols... Tots amb colors i gustos únics!

Quan es cullen i quan els mengem?

Els bolets surten a la tardor, després de les pluges i quan arriba el fred. És el moment ideal per sortir a passejar pel bosc i descobrir-ne, tot i que sempre cal conèixer-los bé i anar-hi amb algú expert. No collirem mai un bolet que no coneguem!

Algunes curiositats:

-Els bolets no són ni plantes ni animals: pertanyen al regne dels fongs.

-Són molt rics en aigua i fibra, i tenen poques calories, per això són molt saludables.

-Tenen un sabor intens que dona molt de gust als plats de tardor.

-Sabíeu que els bolets s'utilitzen des de fa molts anys a la medicina tradicional? Alguns tenen propietats que ajuden a reforçar les defenses del cos i donar-nos energia.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
FESTA 3	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis a la carbonara (1,7) Llenties saltades amb pastanaga Fruita del temps Proteïna Vegetal 5	Crema de porros amb crostons (1,7,12) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro Fruita del temps 6	Mongetes estofades Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 7	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps Proteïna Vegetal 10	Brou d'au amb pasta (1,9) Pollastre al forn amb enciam i col lombarda Iogurt natural ecològic (7) 11	Pèsols amb pernil a l'allet Bacallà al forn amb enciam i olives (4) Fruita del temps 12	Crema de pastanaga (12) Estofat de vedella Fruita del temps 13	Arròs tres delícies (3) Trita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7) Fruita del temps 14	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Medalló vegetal amb enciam i olives (1,3,7,9,12) Fruita del temps Proteïna Vegetal 17	MENÚ DE TARDOR Crema de bolets (12) Gall dindi estofat mostassa i moniato (10) Fruita de tardor 18	Cigrons estofats amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet i lilit de patates (3,7,12) Fruita del temps 19	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Lloll adobat amb enciam i blat de moro Fruita del temps 20	Patates saltades amb bledes (12) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Iogurt natural ecològic (7) 21	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
Llenties estofades Trita de patates amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps 24	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Espirals amb bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps Proteïna Vegetal 25	Crema de verdures Pollastre a l'allet amb edamames (6) Iogurt natural ecològic (7) 26	Arròs amb tomàquet i verdures Salmó amb enciam i olives (4) Fruita del temps 27	Brou d'au amb pistons (1,9) Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps 28	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g

Al·lèrgens:

- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacaüet
- 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 diari:

A Menjares treballem amb productes ecològics, de proximitat i integrals: arròs, llegums, pasta, iogurts, peix fresc, carn de vedella, pollastre i la gran majoria de fruites i verdures, així com pa i pasta integrals.

El nostre compromís és acompanyar el creixement dels infants amb una alimentació equilibrada i saludable. A l'hora de dinar, els oferim plats variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius, per ajudar-los a descobrir sabors, educar el paladar i gaudir d'una experiència de menjador sana, sostenible i plena de descobertes.



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



Sopars

NOVEMBRE 2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA 3	Crema de remolatxa Peix amb suquet amb panaderes Fruita del temps 4	Mix de verdures al wok Conill amb muntanyeta d'arròs Fruita del temps 5	Arròs amb all i julivert Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida Fruita del temps 6	Amanida variada Hummus amb pa de pita Fruita del temps 7
Crema de coliflor Pollastre a la farigola amb tomàquet al forn Fruita del temps 10	Mongeta blanca amb all i julivert Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps 11	Arròs pilaf Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita del temps 12	Timbal de verdures amb formatge de cabra Broqueta de llagostins amb muntanyeta de bulgur Fruita del temps 13	Fideus amb pastanaga, bròquil, ceba i daus de gall dindi Kèfir 14
Sopa juliana amb cigrons Pit de pollastre amb carbassó Fruita del temps 17	Llacets de pasta amb pebrots de tres colors i bolonyesa de soja amb sofregit tomàquet Fruita del temps 18	Crema de carxofes Llobarro al forn amb patates logurt natural 19	Albergínia al forn Truita de patates amb amanida i pa amb tomàquet Fruita del temps 20	Amanida d'arròs Carn magra de porc amb mostassa Fruita del temps 21
Patates amb bledes Bistec de vedella amb amanida logurt grec 24	Amanida de llegum Conill amb salseta Fruita del temps 25	Pasta amb verdures Lluç orly amb amanida Fruita del temps 26	Arròs al forn amb verduretes, xampinyons i pèsols Fruita del temps 27	Rotllets de verdures i formatge Ous amb patates Fruita del temps 28

Truita de bolets

Ingredients:

- 6 ous
- 200 g de bolets (per exemple rovellons, camagroc o xampinyons)
- 1 ceba petita (opcional)
- Oli d'oliva
- Sal

Passos a seguir:

1.Preparar els bolets

Netegeu-los amb un drap humit i talleu-los a trossets petits. Així es cuinaran millor i queden ben repartits a la truita.

2.Sofregir

Poseu una mica d'oli a la paella. Si voleu, afegiu ceba picada i sofregiu-la fins que quedi transparent. Afegiu els bolets i deixeu-los coure fins que hagin tret l'aigua i facin bona olor.

3.Barrejar amb els ous

Bateu els ous amb una mica de sal i afegiu-hi els bolets sofregits, remenant bé perquè quedi tot ben barrejat.

4.Coure la truita

Aboqueu la barreja a la paella calenta i deixeu-la coure uns minuts fins que quedi quallada. Podeu girar-la amb una tapa o un plat si voleu coure-la per ambdós costats.

Bon profit i a llepar-se els dits!



Segueix-nos a Instagram i YouTube!

Descobreix novetats, receptes, concursos i viu l'Espai Migdia des de dins.

Participa i forma part de la Comunitat Menjares.



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!



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

