

2026



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

Quan es culien i quan els mengem?
El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:
-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.

Al·lèrgens:

- ## El Nostre Compromís diari:

A Menjares treballam 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



2026



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

Quan es culen i quan els mengem?
El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:
-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.

Al·lèrgens:

	1. Cereals		8. Fruita seca de clofolla
	2. Crustacis		9. Api
	3. Ous		10. Mostassa
	4. Peix		11. Sèsam
	5. Cacauet		12. Anhídrid sulfurós i sulfits
	6. Soja		13. Tramussos
	7. Llet		14. Mol·luscs

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



Menú sense Fruits secs

FEBRER

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Macarrons amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i olives (1,3,7,11) Fruita del temps  2	Mongetes estofades amb pastanaga Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps 3	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7) 4	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Egletí amb carbassó a la planxa (4) Fruita del temps 5	Crema de coliflor (12) Pastís de patata i carn de vedella gratinat amb formatge (7,12) Fruita del temps 6	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb cus cus (1) Fruita del temps  9	Sopa de peix amb pasta (1,2,4,14) Truita de carbassó amb enciam i col lombarda (3) Fruita del temps 10	Pèsols amb patata (12) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	DIJOURS GRAS Crema de verdures (12) Botifarra (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,7,12) Fruita del temps 12	MENÚ CARNAVAL Arròs amb tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives (1,3) Flam (3,7) 13	Kcal = 753,79 Líp = 30,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
FESTA 16	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i blat de moro (3,7) Fruita del temps 17	Arròs amb verdures Cigrons estofats amb espinacs Fruita del temps  18	Tallarines amb tomàquet i orenga (1) Gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps 19	Llenties estofades amb xoriço (12) Salmó amb enciam i olives negres (4) Fruita del temps 20	Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 g
Crema de porros (7,12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps  23	Patates amb bledes a l'allet (12) Estofat de vedella amb xampinyons logurt natural ecològic (7) 24	Arròs amb tomàquet i verdures Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7) Fruita del temps 25	Escudella amb fideus i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4) Fruita del temps 26	Pèsols amb patates (12) Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps 27	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g

Al·lèrgens:

- | | | | |
|---|--------------|---|---------------------------------|
|  | 1. Cereals |  | 8. Fruita seca de clofolla |
|  | 2. Crustacis |  | 9. Api |
|  | 3. Ous |  | 10. Mostassa |
|  | 4. Peix |  | 11. Sèsam |
|  | 5. Cacauet |  | 12. Anhídrid sulfurós i sulfits |
|  | 6. Soja |  | 13. Tramussos |
|  | 7. Llet |  | 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

El rave, la verdura cruixent de febrer



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

A l'hivern, el rave és una verdura de temporada que aporta color i textura als plats. A més, és molt saludable: conté vitamina C, potassi i fibra, que ajuden a enfortir el sistema immunitari i a millorar la digestió.

Quan es cullen i quan els mengem?

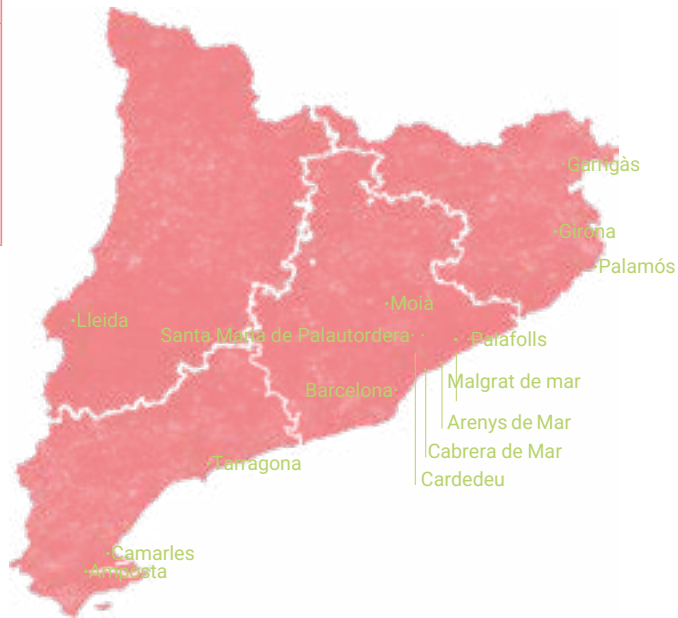
El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:

-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.



2026



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

Quan es culien i quan els mengem?
El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:
-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.

Al·lèrgens:

- ## 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



2026



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

Quan es cullen i quan els mengem?
El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:
-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.

Al·lèrgens:

	1. Cereals		8. Fruita seca de clofolla
	2. Crustacis		9. Api
	3. Ous		10. Mostassa
	4. Peix		11. Sèsam
	5. Cacauet		12. Anhídrid sulfurós i sulfits
	6. Soja		13. Tramussos
	7. Llet		14. Mol·luscs

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



2026



El rave, la verdura cruixent de febrer



El rave és una verdura petita, rodona i de colors vius. Normalment és blanca per dins i vermella o rosada per fora. Té un gust fresc i una mica picant, que el fa molt especial i divertit de menjar.

A l'hivern, el rave és una verdura de temporada que aporta color i textura als plats. A més, és molt saludable: conté vitamina C, potassi i fibra, que ajuden a enfortir el sistema immunitari i a millorar la digestió.

Quan es cullen i quan els mengem?

El rave creix molt ràpidament. Només necessita poques setmanes des que es planta fins que es pot collir, per això és una verdura ideal per observar com creixen els aliments a l'hort.

Algunes curiositats:

-El rave és majoritàriament aigua, per això és tan refrescant i lleuger.

-No només es menja l'arrel: les fulles del rave també són comestibles, bones i molt nutritives.

-El seu gust picant es pot suavitzar si el tallem ben fi o el cuinem una mica.

Al·lèrgens:

El Nostre Compromís diari:

A Menjares treballam 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.



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



Sopar FEBRER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de calçots	Arròs amb bolets	Pèsols saltats amb pastanaga i pernil	Sopa amb pasta	Amanida amb taronja amb vinagreta
Cuixa de pollastre amb salsa de blat de moro	Sardines arrebossades amb ametlles al forn	Truita de patates amb amanida	Llom amb amanida	Mandonguilles de llegums a la jardineria
Fruita de temporada 2	Fruita de temporada 3	Fruita de temporada 4	Fruita de temporada 5	logurt natural 6 
Arròs al forn amb carxofes i conill	Verdures saltades amb salsa de soja	Tabulé de cus cus amb verdures de temporada i cigrons amb curri	Llenties saltades amb verdures	Crema de pastanaga
Amanida verda	Bistec de vedella amb grapat de bulgur especiat logurt grec	Fruita de temporada 11 	Remenat d'ou amb formatge amb amanida	Bacallà amb all i oli gratinat amb amanida
Fruita de temporada 9	Fruita de temporada 10	Fruita de temporada 11	Fruita de temporada 12	Fruita de temporada 13
FESTA 16	Mongetes blanques amb all i julivert	Crema de bròquil	Espinacs a la catalana amb panses i pinyons	Sopa juliana
	Pit de pollastre amb llimona amb amanida	Lluç arrebossat amb amanida	Hamburguesa de llegums casonala amb amanida 	Truita de patates i carbassó amb pa amb tomàquet
	Fruita de temporada 17	logurt natural 18	Fruita de temporada 19	Fruita de temporada 20
Arròs al vapor amb verdures	Llacets de pasta al pesto rosso	Crema de llegums	Coliflor a l'allet	Amanida amb mango i formatge feta
Gall dindi rostit amb pera	Orada al forn amb llimona i amanida	Magra amb salseta	Patates farcides de llenties amb pisto	Quiche Lorraine
Fruita de temporada 23	Fruita de temporada 24	logurt amb fruites 25	Fruita de temporada 26 	Fruita de temporada 27

CONCURS DE FOTOGRAFIA

Des de Menjares volem compartir el vostre talent!

Participa en el Concurs de Fotografia Menjares i mostra'ns una imatge que representi els nostres valors:



BENESTAR
INFANTIL



COMUNITAT



ALIMENTACIÓ
SALUDABLE



SOSTENIBILITAT

Com participar?

- 1 Segueix-nos a Instagram i Youtube a @menjares.cat
- 2 Fes una foto que reflecteixi els valors Menjares.
- 3 Envia-la a través del formulari del concurs (una fotografia per formulari, però podeu enviar tants formularis com vulgueu!).
- 4 Guanya una Smartbox familiar!

Mes informació als documents de l'App!!



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

Raves al forn amb pastanaga

Ingredients:

- 1 manat de raves
- 2 pastanagues mitjanes
- Oli d'oliva
- Un rajolí de suc de llimona
- (Opcional) herbes suaus com orenga o farigola

Passos a seguir:

1. Preparar les verdures

Renteu bé els raves i les pastanagues. Talleu els raves per la meitat i les pastanagues a rodanxes fines o bastonets.

2. Condimentar

Poseu totes les verdures en una safata per anar al forn. Afegiu-hi un raig d'oli d'oliva i unes gotes de suc de llimona. Barregeu-ho tot bé amb una cullera gran.

3. Enfornar

Enforneu-ho a 180 °C durant uns 20-25 minuts. A mig temps, remeneu-les perquè es cuguin de manera uniforme. Durant la cocció, el gust picant del rave es torna molt més suau i dolcet.

4. Servir

Deixeu-ho refredar una mica abans de servir. Poseu-ho al plat jugant amb els colors: el taronja de la pastanaga i el vermell del rave. Afegiu-hi algunes fulles de rave crues per posar-hi verd i... ja ho tindreu! Un plat d'hivern ben alegre, colorit i ple de gust.

Bon profit i a llepar-se els dits!

