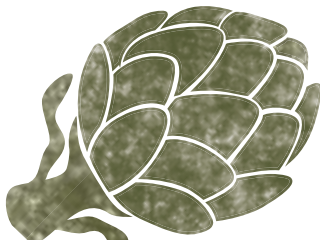


Menú Basal GENER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Llenties estofades Fruita del temps	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Pollastre al forn amb calçots en tempura (1) Crema catalana (3,7)	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades amb xoriço (12) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	Paella de verdures Mongetes estofades Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus (1,9) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	Fideus a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Crema de pastanaga Burrito de pollastre amb enciam i olives negres (1,6,10) logurt natural ecològic (7)	Mongetes estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Llom amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols amb pernil a l'allet Truita de patates amb enciam i olives (3) Fruita del temps	Arròs amb carxofes Cigrons estofats Fruita del temps	Col amb patata trinxat Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de vedella (1,12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi saltats amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

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 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

La carxofa, la verdura estrella del gener



Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

Quan es cullen i quan els mengem?

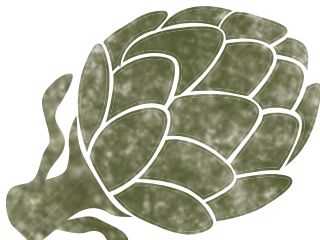
La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:

- Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!
- Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.
- Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.



Menú sense Ou GENER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons amb tomàquet (1) Llenties estofades Fruita del temps 	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Pollastre al forn amb calçots en tempura (sense ou) Postra apta	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades amb xoriço (12) Peix a la planxa amb enciam i olives (4) Fruita del temps 12	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7) 13	Paella de verdures Mongetes estofades Fruita del temps 	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 15	Brou vegetal amb fideus (1,9) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps 16	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 	Fideus a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 20	Crema de pastanaga Burrito de pollastre amb enciam i olives negres (1,6,10) logurt natural ecològic (7) 21	Mongetes estofades Peix a la planxa enciam i remolatxa (4) Fruita del temps 22	Arròs amb tomàquet Llom amb enciam i pastanaga Fruita del temps 23	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols amb pernil a l'allet Peix a la planxa amb enciam i olives (4) Fruita del temps 26	Arròs amb carxofes Cigrons estofats Fruita del temps 	Col amb patata trinxat Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 28	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de vedella (1,12) logurt natural ecològic (7) 29	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi saltats amb enciam i col lombarda Fruita del temps 30	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

- 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 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

La carxofa, la verdura estrella del gener



Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

Quan es cullen i quan els mengem?

La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:

-Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!

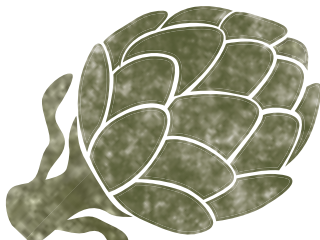
-Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.

-Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.



Menú sense Fruits secs

GENER 2026



La carxofa, la verdura estrella del gener

Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

Quan es cullen i quan els mengem?
La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:
-Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!
-Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.

-Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.



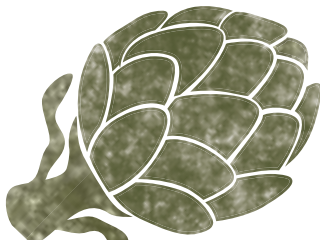
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Llenties estofades Fruita del temps	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Pollastre al forn amb calçots en tempura (1) Crema catalana (3,7)	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades amb xoriço (12) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	Paella de verdures Mongetes estofades Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus (1,9) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	Fideus a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Crema de pastanaga Burrito de pollastre amb enciam i olives negres (1,6,10) logurt natural ecològic (7)	Mongetes estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Llom amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols amb pernil a l'allet Truita de patates amb enciam i olives (3) Fruita del temps	Arròs amb carxofes Cigrons estofats Fruita del temps	Col amb patata trinxat Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de vedella (1,12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi saltats amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

- 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 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.

Menú sense Porc GENER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Llenties estofades Fruita del temps	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Pollastre al forn amb calçots en tempura (1) Crema catalana (3,7)	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	Paella de verdures Mongetes estofades Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus (1,9) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	Fideus a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Crema de pastanaga Burrito de pollastre amb enciam i olives negres (1,6,10) logurt natural ecològic (7)	Mongetes estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols a l'allet Truita de patates amb enciam i olives (3) Fruita del temps	Arròs amb carxofes Cigrons estofats Fruita del temps	Col amb patata trinxat (sense porc) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de vedella (1,12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi saltats amb enciam i col lombarda Fruita del temps	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

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 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

La carxofa, la verdura estrella del gener



Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

Quan es cullen i quan els mengem?

La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:

- Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!
- Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.
- Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.



Menú sense Carn GENER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Llenties estofades Fruita del temps	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Peix a la planxa amb calçots en tempura (1,4) Crema catalana (3,7)	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades (12) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4) Iogurt natural ecològic	Paella de verdures Mongetes estofades Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus (1,9) Truita francesa amb xampinyons (3) Fruita del temps	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita del temps	Fideus a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Crema de pastanaga Burrito de tonyina amb enciam i olives negres (1,4,6,10) Iogurt natural ecològic	Mongetes estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9) Fruita del temps	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols a l'allet Truita de patates amb enciam i olives (3) Fruita del temps	Arròs amb carxofes Cigrons estofats Fruita del temps	Col amb patata trinxat (sense porc) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Iogurt natural ecològic	Brou vegetal amb pistons (1,9) Peix a la planxa amb enciam i col lombarda (4) Fruita del temps	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

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 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.

*Aquest menú pot patir algun canvi en cas de força major



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

La carxofa, la verdura estrella del gener

Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

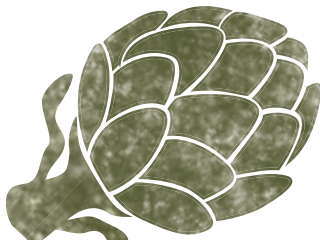
Quan es cullen i quan els mengem?
La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:
-Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!
-Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.

-Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.



Menú Laxant GENER 2026



Fruita recomanada: Taronja, pruna, papaia, pera i kiwi

PA INTEGRAL

La carxofa, la verdura estrella del gener



Quan comença l'any i arriba el fred, les carxofes es converteixen en una de les verdures més bones i apreciades de la temporada. Tenen un sabor lleugerament dolç i amarg alhora, i són molt versàtils: es poden menjar a la brasa, al vapor, al forn, saltejades o fins i tot crues en amanida si són ben tendres.

Quan es cullen i quan els mengem?

La carxofa és una verdura d'hivern. Comença la seva temporada al novembre, però és als mesos de gener, febrer i març quan n'estan en el millor moment: tendres, fresques i plenes de sabor. És una hortalissa molt present als horts mediterranis i acostuma a aguantar molt bé el fred.

Algunes curiositats:

-Les carxofes són en realitat flors que encara no han obert. Si es deixessin créixer, farien una flor lila preciosa!

-Són riques en fibra i tenen propietats que ajuden la digestió. També contenen vitamines i minerals que ens ajuden a estar forts a l'hivern.

-Antigament, es considerava una verdura "especial", tant que en algunes èpoques només la podien menjar les persones riques.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
			Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Llenties estofades *Fruita recomanada 8	MENÚ HIVERN Crema de carbassa Pollastre al forn amb calçots en tempura (1) Crema catalana (3,7) 9	Kcal = 708,80 Líp = 25,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09
Llenties estofades amb xoriço (12) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) *Fruita recomanada 12	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7) 13	Paella integral de verdures Mongetes estofades *Fruita recomanada 14	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) *Fruita recomanada 15	Brou vegetal amb fideus integrals (1,9) Estofat de vedella amb xampinyons *Fruita recomanada 16	Kcal = 728,96 Líp = 27,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 29,89 g Fibra = 13,77 g
Verdura directa de l'hort amb patata Llenties estofades amb arròs integral *Fruita recomanada 19	Fideus integrals a la cassola (1) Lluç al forn amb llimona i enciam i blat de moro (4) *Fruita recomanada 20	Crema de pastanaga Burrito de pollastre amb enciam i olives negres (1,6,10) logurt natural ecològic (7) 21	Mongetes estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7) *Fruita recomanada 22	Arròs integral amb tomàquet Llom amb enciam i pastanaga *Fruita recomanada 23	Kcal = 716,57 Líp = 26,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Pèsols amb pernil a l'allet Truita de patates amb enciam i olives (3) *Fruita recomanada 26	Arròs integral amb carxofes Cigrons estofats *Fruita recomanada 27	Col amb patata trinxat Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) *Fruita recomanada 28	Crema de verdures Espirals integrals a la bolonyesa de vedella (1,12) logurt natural ecològic (7) 29	Brou d'au amb pasta integral (1,9) Daus de gall dindi saltats amb enciam i col lombarda *Fruita recomanada 30	Kcal = 739,38 Líp = 27,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 94,15 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g

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 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



Sopar GENER 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Wok de verdures amb salsa de soja Conill amb patates Fruita de temporada 8	Arròs al vapor amb verdures Rap a l'all cremat Fruita de temporada 9
Llacets amb verdures Broqueta de carn de porc Fruita de temporada 12	Rotllets d'enciam amb hummus Ous farcits amb tomàquet amanit Fruita de temporada 13	Crema suau de carxofa Cuixa de pollastre amb amanida logurt natural 14	Arròs tres delícies casolà Hamburguesa de llegums casolana Fruita de temporada 15	Amanida de mango i formatge Salmó a la papillota amb patates panaderes Fruita de temporada 16
Crema de verdures Bistec de vedella amb amanida logurt natural 19	Pèsols amb pernil i pastanaga Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada 20	Arròs amb carbassa, espinacs i cigrons amb cúrcuma Fruita de temporada 21	Sopa amb pasta Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada 22	Minestra de verdures Peix arrebossat amb amanida Fruita de temporada 23
Arròs amb verdures Pit de pollastre amb farigola Fruita de temporada 26	Verdures al forn Magra amb salsa i patates logurt natural 27	Amanida de quinoa amb llenties, pebrot, tomàquet, formatge feta i vinagreta Fruita de temporada 28	Cigrons saltats amb carbassó Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada 29	Crema de coliflor Trita paisana amb pa amb tomàquet Fruita de temporada 30

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

Crema suau de carxofa i patata



Ingredients:

- 5 carxofes fresques
- 1 patata gran
- 1 ceba petita (opcional)
- 1 litre d'aigua o brou suau de verdures sense sal afegida
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 llimona

Passos a seguir:

1. Preparar les carxofes

Traieu les fulles exteriors més dures, tal·leu la punta i retireu el fenc del centre. Tal·leu-les a trossos i ruixeu-les amb una mica de llimona perquè no s'enfosqueixin.

2. Sofregir lleugerament

En una olla, poseu una cullerada d'oli i, si feu servir ceba, saltegeu-la fins que sigui tendra. Afegiu-hi les carxofes i remeneu un parell de minuts perquè agafin aroma.

3. Afegir la patata i el líquid

Peleu la patata, tal·leu-la a daus i incorporeu-la a l'olla. Aboqueu l'aigua o brou suau i deixeu-ho coure uns 15-20 minuts, fins que tot estigui ben tendre.

4. Triturar fins obtenir una crema fina

Quan les verdures estiguin cuites, tritureu-ho tot amb una batedora fins que quedi una textura ben suau.

Bon profit i a llepar-se els dits!

