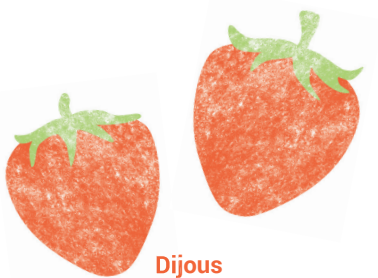


Menú Basal

ABRIL

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
6	Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Espirals al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb llimona i enciam i olives verdes i negres(4) Fruita del temps	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
Pèsols amb patates a l'allet Truita de carbassó amb enciam i crudités amb xerris (3) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi a la mostassa amb enciam, pastanaga i soja cruixent (1,6,8,10) logurt natural ecològic de Veritas (7)	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llom de porc adobat amb samfaina Fruita del temps	Rissoto de verdures amb parmesà (7) Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Llenties estofades amb xoriç Ous gratinats amb tomàquet i enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Arròs saltejat amb gambetes, all i julivert (2) Pollastre rostit amb salsa de soja i verduretes (1,6) Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Cigrons estofats amb cus cus (1) logurt natural ecològic de Veritas (7)	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb amanida d'enciam, pipes de carbassa i poma (7) Maduixes de temporada	Crema de verdures i llegums Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Medalló vegetal amb bastonets de verdura al forn (1,3,7,11) Fruita del temps	Mongetes amb tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons (1) Macarrons a la bolonyesa de carn de vedella (1,12) Fruita del temps	FESTA		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g
27	28	29	30		

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?

La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:

-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

Al·lèrgens:

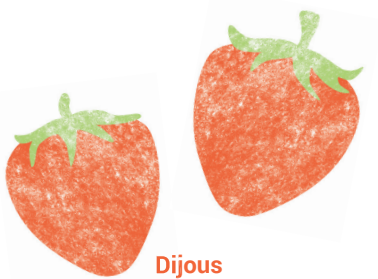
- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs



Menú sense Ou

ABRIL

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
6	Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita del temps 	Verdura directa de l'hort amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps 8	Cigrons estofats amb pastanaga Gall dindi amb enciam i cogombre Fruita del temps 9	Espirals amb alfàbrega (1) Lluç al forn amb llimona i i enciam i olives verdes i negres(4) Fruita del temps 10	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
Pèsols amb patates a l'allet Peix a la planxa amb enciam i crudités amb xerris (4) Fruita del temps 13	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi a la mostassa amb enciam, pastanaga i soja cruixent (1,6,8,10) logurt natural ecològic de Veritas (7) 14	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llom de porc adobat amb samfaina Fruita del temps 15	Rissoto de verdures amb parmesà (7) Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) Fruita del temps 16	Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) 	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Llenties estofades amb xoriço Peix a la planxa amb enciam i cogombre (4) Fruita del temps 20	Arròs saltejat amb gambetes, all i julivert (2) Pollastre rostit amb salsa de soja i verduretes (1,6) Fruita del temps 21	Patates amb bledes a l'allet Cigrons estofats amb cus cus (1)  logurt natural ecològic de Veritas (7) 22	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom sense ou amb amanida d'enciam, pipes de carbassa i poma (7) Maduixes de temporada 23	Crema de verdures i llegums Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Peix a la planxa amb bastonets de verdura al forn (4) Fruita del temps 27	Mongetes amb tomàquet i verdures Pollastre amb enciam i olives verdes i negres Fruita del temps 28	Crema de carbassó amb crostons (1) Macarrons a la bolonyesa de carn de vedella (1,12) Fruita del temps 29	FESTA 30		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?

La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:

-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

Al·lèrgens:

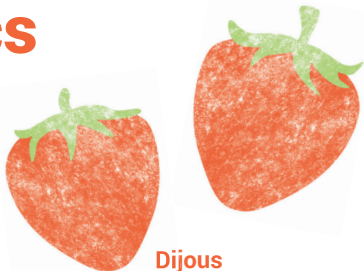
-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhidrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs



Menú sense Fruits secs

ABRIL

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
6	Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Espirals amb alfàbrega Lluç al forn amb llimona i enciam i olives verdes i negres(4) Fruita del temps	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
Pèsols amb patates a l'allet Truita de carbassó amb enciam i crudités amb xerris (3) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi a la mostassa amb enciam, pastanaga (10) logurt natural ecològic de Veritas (7)	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llom de porc adobat amb samfaina Fruita del temps	Rissoto de verdures amb parmesà (7) Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Llenties estofades amb xoriçó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Arròs saltejat amb gambetes, all i julivert (2) Pollastre rostit amb salsa de soja i verduretes (1,6) Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Cigrons estofats amb cus cus (1) logurt natural ecològic de Veritas (7)	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb amanida d'enciam i poma (7) Maduixes de temporada	Crema de verdures i llegums Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Medalló vegetal amb bastonets de verdura al forn (1,3,7,11) Fruita del temps	Mongetes amb tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons (1) Macarrons a la bolonyesa de carn de vedella (1,12) Fruita del temps	FESTA		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g
27	28	29	30		

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?

La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:

-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

Al·lèrgens:

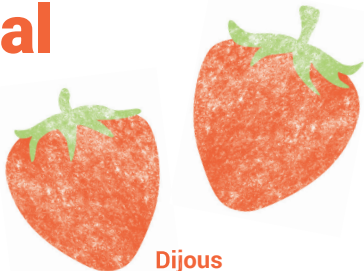
- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs



Menú sense Porc i Halal

ABRIL

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
6	Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Espirals al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb llimona i enciam i olives verdes i negres (4) Fruita del temps	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
Pèsols amb patates a l'allet Truita de carbassó amb enciam i crudités amb xerris (3) Fruita del temps	Crema de porros amb crostons (1,7) Gall dindi a la mostassa amb enciam, pastanaga i soja cruixent (1,6,8,10) logurt natural ecològic de Veritas (7)	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Pollastre amb samfaina Fruita del temps	Rissoto de verdures amb parmesà (7) Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Llenties estofades (sense porc) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps	Arròs saltejat amb gambetes, all i julivert (2) Pollastre rostit amb salsa de soja i verduretes (1,6) Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet Cigrons estofats amb cus cus (1) logurt natural ecològic de Veritas (7)	MENÚ SANT JORDI Sopa d'au de lletres (1,9) Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, pipes de carbassa i poma (7) Maduixes de temporada	Crema de verdures i llegums Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Medalló vegetal amb bastonets de verdura al forn (1,3,7,11) Fruita del temps	Mongetes amb tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons (1) Macarrons a la bolonyesa de carn de vedella (1,12) Fruita del temps	FESTA		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g
27	28	29	30		

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?

La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:

-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

Al·lèrgens:

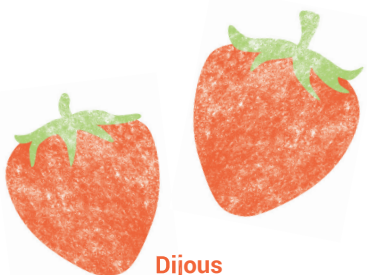
- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs



Menú sense Carn

ABRIL

2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
6	Arròs amb tomàquet Llenties estofades Fruita del temps	Verdura directa de l'hort amb patata Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 8	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps 9	Espirals al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb llimona i enciam i olives verdes i negres (4) Fruita del temps 10	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
Pèsols amb patates a l'allet Truita de carbassó amb enciam i cruditès amb xerris (3) Fruita del temps 13	Crema de porros amb crostons (1,7) Peix a la planxa amb enciam, pastanaga i soja cruixent (1,4,6,8,10) logurt natural ecològic de Veritas (7) 14	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Truita francesa amb enciam (3) Fruita del temps 15	Rissoto de verdures amb parmesà (7) Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4) Fruita del temps 16	Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10)	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Llenties estofades (sense porc) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i cogombre (3,7) Fruita del temps 20	Arròs saltejat amb gambetes, all i julivert (2) Peix a la planxa amb verduretes (4) Fruita del temps 21	Patates amb bledes a l'allet Cigrons estofats amb cus cus (1) logurt natural ecològic de Veritas (7) 22	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres (1,9) Medalló vegetal amb amanida d'enciam, pipes de carbassa i poma (1,3,7,11) Maduixes de temporada 23	Crema de verdures i llegums Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 24	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Medalló vegetal amb bastonets de verdura al forn (1,3,7,11)	Mongetes amb tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3) Fruita del temps 28	Crema de carbassó amb crostons (1) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 29	FESTA 30		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g
27					

El Nostre Compromís diari:

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

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?

La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:

-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

Al·lèrgens:

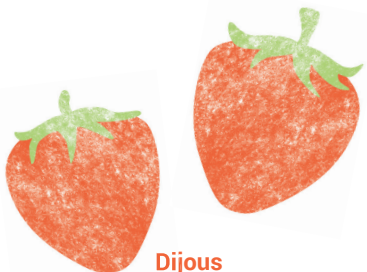
- 1. Cereals
- 2. Crustacis
- 3. Ous
- 4. Peix
- 5. Cacauet
- 6. Soja
- 7. Llet
- 8. Fruita seca de clofolla
- 9. Api
- 10. Mostassa
- 11. Sèsam
- 12. Anhidrid sulfurós i sulfits
- 13. Tramussos
- 14. Mol·luscs



Menú Laxant

ABRIL

2026



PA INTEGRAL

Fruita Recomanada: Taronja, Pruna, Papaia, Pera, Kiwi

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
		1	2	3	
	Arròs integral amb tomàquet	Verdura directa de l'hort amb patata	Cigrons estofats amb pastanaga	Espirals integrals al pesto (1,7,8)	Kcal = 739,15 Líp = 29,25 g AG sat = 5,03 g Hdc = 89,67 g Prot = 31,23 g Fibra = 16,28 g
	Llenties estofades	Pernilets de pollastre rostits al forn amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7)	Lluç al forn amb llimona i enciam i olives verdes i negres(4)	
	Fruita recomanada* 6	Fruita recomanada* 7	Fruita recomanada* 8	Fruita recomanada* 9	Fruita recomanada* 10
Pèsols amb patates a l'allet	Crema de porros amb crostons (1,7)	Sopa vegetal amb pasta integral (1,9)	Rissoto integral de verdures amb pomesa (7)	Verdura directa de l'hort amb patata	Kcal = 773,15 Líp = 27,38 g AG sat = 5,58 g Hdc = 86,77 g Prot = 33,45 g Fibra = 15,02 g
Truita de carbassó amb enciam i cruditès amb xerris (3)	Gall dindi a la mostassa amb enciam, pastanaga i soja cruixent (1,6,8,10)	Llom de porc adobat amb samfaina	Peix fresc amb enciam, remolatxa i olives (4)	Macarrons integrals a la bolonyesa de soja (1,6,8,10)	
Fruita recomanada* 13	logurt natural ecològic de Veritas (7)	Fruita recomanada* 14	Fruita recomanada* 15	Fruita recomanada* 16	Fruita recomanada* 17
Llenties estofades amb xoriç	Arròs integral saltejat amb gambetes, all i julivert (2)	Patates amb bledes a l'allet	MENÚ SANT JORDI Sopa de pasta integral (1,9)	Crema de verdures i llegums	Kcal = 729,95 Líp = 27,87 g AG sat = 5,09 g Hdc = 82,76 g Prot = 31,61 g Fibra = 17,41 g
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i cogombre (3,7)	Pollastre rostit amb salsa de soja i verduretes (1,6)	Cigrons estofats amb cus cus (1)	Llibrets de llom amb amanida d'enciam, pipes de carbassa i poma (7)	Filet de llenguadina al forn amb enciam i blat de moro (4)	
Fruita recomanada* 20	Fruita recomanada* 21	logurt natural ecològic de Veritas (7)	Maduixes de temporada 23	Fruita recomanada* 24	
Arròs integral saltat amb verdures i salsa de soja (1,6)	Mongetes amb tomàquet i verdures	Crema de carbassó amb crostons (1)	FESTA		Kcal = 710,12 Líp = 28,88 g AG sat = 5,78 g Hdc = 80,58 g Prot = 31,54 g Fibra = 12,45 g
Medalló vegetal amb bastonets de verdura al forn (1,3,7,11)	Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa de carn de vedella (1,12)			
Fruita recomanada* 27	Fruita recomanada* 28	Fruita recomanada* 29	30		

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



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

La maduixa, el gust dolç de la primavera



Les maduixes criden l'atenció de seguida: són vermelles, aromàtiques i suaus al tacte. Quan les tenim a les mans, fan olor de primavera i conviden a tastar-les. El seu gust dolç, amb un punt fresc, les fa molt agradables i fàcils d'incorporar en plats senzills, tant soles com combinades amb altres aliments. A més, el seu color intens aporta alegria i vitalitat als àpats d'aquesta època de l'any.

Quan es cullen i quan les mengem?
La maduixa és un fruit de primavera. A partir del mes d'abril comença la seva millor temporada, que s'allarga fins a l'inici de l'estiu. És en aquests mesos quan les trobem més saboroses, sucoses i aromàtiques, ja que han crescut amb llum natural i temperatures suaus.

Algunes curiositats:
-Les maduixes són molt riques en vitamina C, antioxidants, àcid fòlic i potassi, nutrients que ajuden al bon funcionament del cos i al creixement.

-Tot i el seu gust dolç, contenen poca quantitat de sucre i són baixes en calories, fet que les fa lleugeres i refrescants.

-Les petites llavors que veiem a la part exterior no són decoratives: són els fruits reals de la maduixa, i cada una en pot tenir més de 200.

-La maduixa conté molta aigua, per això és ideal per hidratar-nos quan comença a pujar la temperatura.

Amb la seva textura suau, el seu color vermell viu i el seu gust fresc, la maduixa és un fruit que omple els plats de primavera de sabor, energia i bon humor.

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**

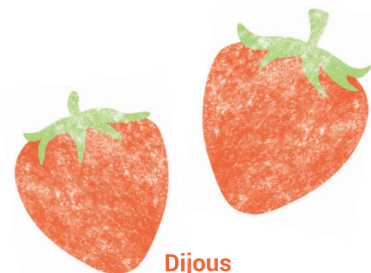
**12. Anhidrid sulfurós i sulfits**

**13. Tramussos**

**14. Mol·luscs**



Sopar ABRIL 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
		1	2	3	
	Crema d'espàrrecs Salmó a la taronja amb daus de patata iogurt natural	Sopa pastina Hamburguesa de llegums i verdures casolana Fruita de temporada	Arròs al forn amb verdures i conill Amanida verda Fruita de temporada	Amanida caprese Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	
6	7	8	9	10	
Espaguetis amb variat d'hortalisses i cigrons amb salsa teriyaki Amanida variada Fruita de temporada	Arròs a la jardinera Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Llenties saltades amb all Sardines amb all i julivert i tomàquet amanit iogurt begut	Crema de pastanaga Bistec de vedella amb salsa de formage Fruita de temporada	Amanida amb formatge de cabra i panses Pollatres arrebossat amb patates fregides Fruita de temporada	
13	14	15	16	17	
Amanida de pasta amb pesto Conill rostit amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Crema de carbassó i porros Mandonguilles de llegums amb sals Fruita de temporada	Arròs pilaf amb xampinyons Llobarro a la marinera Fruita de temporada	Verdures rostides amb romesco Ous amb patates iogurt natural	Amanida Cèsar Quiche Lorraine Fruita de temporada	
20	21	22	23	24	
Verdures saltades amb salsa de soja i daus de patata Aletes de pollastre amb amanida Kéfir	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda Fruita de temporada	Quinoa saltada amb albergínia, espàrrecs, ceba i cigrons especiat amb cúrcuma Amanida verda	FESTA		
27	28	29	30		

Ara és el vostre torn de ser 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 @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

Magdalenes de maduixa



Ingredients:

- 150 g de maduixes fresques
- 2 ous
- 100 g de farina de blat
- 50 ml d'oli d'oliva suau o oli de gira-sol
- 1 iogurt natural
- 1 culleradeta de llevat en pols
- Un polsim de canyella (opcional)

1. Preparar les maduixes

Renteu bé les maduixes, traieu-ne la fulla verda i tal·leu-les a trossets petits. Reserveu-les.

2. Fer la massa

En un bol, bateu els ous amb el iogurt i l'oli. Afegiu la farina i el llevat i barregeu fins que quedi una massa suau. Incorporeu-hi les maduixes i remeneu amb cura.

3. Omplir els motlles

Repartiu la massa en motlles de magdalena, sense omplir-los del tot.

4. Enfornar

Coeu-les al forn a 180 °C durant uns 18–20 minuts, fins que estiguin daurades.

5. Refredar i gaudir

Deixeu-les refredar una mica abans de menjar. Queden esponjoses i amb gust de primavera.

Bon profit i a llepar-se els dits!

