

Menú Basal MARÇ 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Gall dindi rostit amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs a la cassola Estofat de porc de Can Mabres amb verdures i patates (12) Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i col lombarda Fruita del temps 10	Brou d'au amb pistons i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs tres delícies (3) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa de vedella de Can Mabres amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,12) logurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de Can Mabres (12) Truita de formatge amb amanida cruixent de pipes, crostons i poma (1,3,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Pollastre rostit amb ceba i poma amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons a la bolonyesa de vedella (1,12) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades amb xoriçó Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3,12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Aletes de pollastre adobades amb bastonets de verdures al forn logurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de pernil i formatge amb enciam i pastanaga (1,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 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

El pèsol, una boleta verda plena de vida

Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

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

MARÇ 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Gall dindi rostit amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita de farina de cigró de pernil amb enciam, olives i remolatxa Fruita del temps 4	Espaguetis amb alfàbrega (1) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs a la cassola Estofat de porc de Can Mabres amb verdures i patates (12) Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i col lombarda Fruita del temps 10	Brou d'au amb pistons i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs tres delícies (sens ou) Truita de farina de cigró amb enciam i olives verdes i negres Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa de vedella de Can Mabres amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,12) logurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de Can Mabres (12) Truita de farina de cigró de formatge amb amanida cruixent de pipes, crostons i poma (1,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Pollastre rostit amb ceba i poma amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons a la bolonyesa de vedella (1,12) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades amb xoriçó Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives verdes i negres (12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Aletes de pollastre adobades amb bastonets de verdures al forn logurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons amb tomàquet (1) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de pernil i formatge (sense ou) amb enciam i pastanaga (1,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 g

El pèsol, una boleta verda plena de vida

Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

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



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

Menú sense Fruits secs

MARÇ 2026



El pèsol, una boleta verda plena de vida



Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

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
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Gall dindi rostit amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis amb alfàbrega (1) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs a la cassola Estofat de porc de Can Mabres amb verdures i patates (12) Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i col lombarda Fruita del temps 10	Brou d'au amb pistons i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs tres delícies (3) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa de vedella de Can Mabres amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,12) logurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de Can Mabres (12) Truita de formatge amb amanida cruixent de crostons i poma (1,3,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Pollastre rostit amb ceba i poma amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons a la bolonyesa de vedella (1,12) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades amb xoriçó Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3,12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Aletes de pollastre adobades amb bastonets de verdures al forn logurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de pernil i formatge amb enciam i pastanaga (1,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 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

Menú sense Porc MARÇ 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Gall dindi rostit amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs a la cassola Pollastre amb enciam Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i col lombarda Fruita del temps 10	Brou d'au amb pistons i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs tres delícies (sense pernil) (3) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa de vedella de Can Mabres amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,12) logurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de col i patata (sense porc) (12) Truita de formatge amb amanida cruixent de pipes, crostons i poma (1,3,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Pollastre rostit amb ceba i poma amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons a la bolonyesa de vedella (1,12) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades (sense porc) Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3,12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Aletes de pollastre adobades amb bastonets de verdures al forn logurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga (1,4,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 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

El pèsol, una boleta verda plena de vida



Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

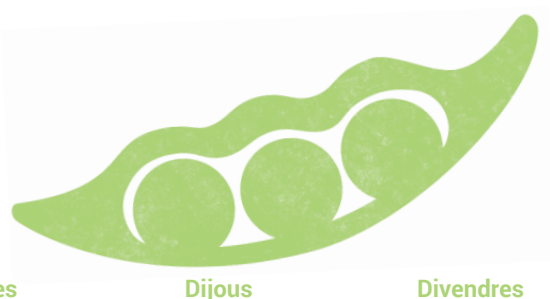
-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

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 MARÇ 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Peix amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (4) Iogurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita francesa amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs a la cassola Truita francesa amb enciam (3) Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Truita francesa amb enciam, blat de moro i col lombarda (3) Fruita del temps 10	Brou vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs tres delícies (sense pernil) (3) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,6,12) Iogurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de col i patata (12) Truita de formatge amb amanida cruixent de pipes, crostons i poma (1,3,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3) Iogurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades (sense carn) Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3,12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Peix a la planxa amb bastonets de verdures al forn (4) Iogurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de tonyina i formatge amb enciam i pastanaga (1,4,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 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

El pèsol, una boleta verda plena de vida



Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

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 MARÇ 2026



PA INTEGRAL

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

El pèsol, una boleta verda plena de vida



Quan obrim una tavella de pèsols, descobrim un fil de petites boletes verdes ben alineades, com perles amagades dins d'una funda verda. Cada pèsol és tendre, dolç i ple de sabor, i el seu color intens anuncia l'arribada de la primavera. És una verdura que sorprèn per la seva forma rodona i el seu gust suau, perfecta per descobrir els colors i sabors de la temporada.

Quan es cullen i quan els mengem?

Els pèsols es planten quan encara fa fred i creixen a poc a poc, amb paciència, fins que, a finals d'hivern i a la primavera, estan llestos per collir. El mes de març és especialment indicat per menjar-los frescos, quan la seva dolçor és més intensa i la textura més tendre. En aquest moment, els pèsols contenen tota la seva energia, fibra i nutrients, ideals per aportar vitalitat i força.

Algunes curiositats:

-Els pèsols tenen un alt contingut en fibra i propietats antioxidants que ajuden al creixement i la salut general.

-Tot i la seva mida petita, estan plens de vitamines i minerals que aporten energia i vitalitat a qui els menja.

-Cada tavella pot contenir entre 6 i 9 pèsols perfectament alineats, amagats com un petit tresor verd.

-Quan són molt frescos, fins i tot es poden menjar crus, amb un gust dolç i cruixent.

-Amb el seu color viu i el seu gust suau, els pèsols porten frescor i alegria a qualsevol plat.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Patates amb bròquil (12) Llenties estofades amb arròs integral Fruita del temps 2	Crema de pastanaga amb crostons (1) Gall dindi rostit amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 3	Cigrons estofats amb carbassa Truita de pernil dolç amb enciam, olives i remolatxa (3) Fruita del temps 4	Espaguetis integrals al pesto (1,7,8) Lluç al forn amb all i julivert i enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 5	Arròs integral a la cassola Estofat de porc de Can Mabres amb verdures i patates (12) Fruita del temps 6	Kcal = 731,10 Líp = 27,29 g AG sat = 5,12 g Hdc = 90,24 g Prot = 33,04 g Fibra = 15,08 g
Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pasta integral a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 9	Pèsols amb patates a l'allet (12) Contracuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i col lombarda Fruita del temps 10	Brou d'au amb pasta integral i cigrons (1,9) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 11	Arròs integral tres delícies (3) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 12	Crema de coliflor Hamburguesa de vedella de Can Mabres amb salsa de tomàquet, espinac, pa amb patates fregides (1,12) logurt natural ecològic de Veritas (7) 13	Kcal = 702,36 Líp = 28,15 g AG sat = 4,89 g Hdc = 87,26 g Prot = 31,45 g Fibra = 14,74 g
Trinxat de la Cerdanya amb cansalada de Can Mabres (12) Truita de formatge amb amanida cruixent de pipes, crostons i poma (1,3,7) Fruita del temps 16	Sopa vegetal amb pasta integrals (1,9) Mandonguilles vegetals de soja a la jardineria (6) Fruita del temps 17	Crema de verdures i llegums (12) Pollastre rostit amb ceba i poma amb enciam i blat de moro logurt natural ecològic de Veritas (7) 18	Arròs integral amb tomàquet Filet de fogoner amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 19	Patates amb espinacs a l'allet (12) Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella (1,12) Fruita del temps 20	Kcal = 729,41 Líp = 29,39 g AG sat = 5,77 g Hdc = 91,02 g Prot = 30,16 g Fibra = 16,15 g
Llenties estofades amb xoriçó Truita de patates amb enciam i olives verdes i negres (3,12) Fruita del temps 23	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Aletes de pollastre adobades amb bastonets de verdures al forn logurt natural ecològic de Veritas (7) 24	Arròs integral amb verdures Fesolets blancs estofats amb verdures Fruita del temps 25	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 26	MENÚ PRIMAVERA Crema de carbassó (12) Pizza casolana de pernil i formatge amb enciam i pastanaga (1,6,7,10) Fruita del temps 27	Kcal = 715,74 Líp = 29,35 g AG sat = 5,38 g Hdc = 87,99 g Prot = 32,05 g Fibra = 17,64 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

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 MARÇ 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa amb pasta Bistec amb escalivada Fruita del temps 2	Endivies amb mongeta blanca i vinagreta Salmó al forn amb quinoa i verdures Fruita del temps 3	Arròs integral saltat amb albergínia i porro Cuixa de pollastre amb compota de poma logurt natural 4	Amanida Cèsar Hamburguesa casolana de llegums Fruita del temps Proteïna Vegetal 5	Verdures rostides al forn Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita del temps 6
Arròs a la llauna amb verdures i bacallà Amanida variada Kèfir 9	Espirals integrals amb pebrot de tres colors i mongetes blanques Fruita del temps Proteïna Vegetal 10	Trio de cols amb patata Magra amb salsa Fruita del temps 11	Crema de carxofes Gall dindi farcit amb formatge i pinyons Fruita del temps 12	Pèsols estofats amb patates, pastanaga i ou dur Amanida Fruita del temps 13
Arròs a la milanesa Llom adobat amb amanida Fruita del temps 16	Llenties saltades amb carbassó Sardines amb ametlles Fruita del temps 17	Pasta integral amb verdures i formatge de cabra Remenat d'ou amb amanida Fruita del temps 18	Crema de calçots Conill rostit logurt natural 19	Amanida de tomàquet amb pesto Hummus amb pa de pipes Fruita del temps Proteïna Vegetal 20
Albergínia farcida amb vedella, tomàquet i formatge gratinat Amanida d'alvocat Fruita del temps 23	Cus cus amb cigrons, carbassó i pastanaga, porro i cúrcuma Amanida verda Fruita del temps Proteïna Vegetal 24	Crema de carbassa Daus de gall dindi saltats amb pèsols logurt grec 25	Amanida d'espínacs crus amb tomàquet, pinya i pernil Truita de patates amb pa de pagès amb all Fruita del temps 26	Sopa vegetal d'arròs Rap a la marinera amb seques Fruita del temps 27

Hummus de pèsol verd i cremós

Ingredients:

- 300 g de pèsols frescos o congelats
- 1 cullerada de tahina (pasta de sèsam) o, si no en tens, 1 cullerada de iogurt natural per fer-lo més suau.
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Un rajolí de suc de llimona
- Una mica d'aigua (si cal per ajustar la textura)
- Una mica de sal (opcional, segons edat)

1. Coure els pèsols

Bulliu els pèsols uns 5-6 minuts fins que estiguin tendres. Escorreu-los i deixeu-los refredar una mica.

2. Triturar

Poseu els pèsols al vas de la batedora o robot de cuina. Afegiu la tahina (o el iogurt), l'oli d'oliva i un rajolí de suc de llimona. Tritureu fins que quedi una crema suau. Si queda massa espessa, afegiu una mica d'aigua per aconseguir la textura desitjada.

3. Servir de manera divertida

Poseu l'hummus en un plat pla amb una cullera per donar-li formes divertides. Podeu decorar amb uns pèsols sencers per sobre, un rajolí d'oli o petites tires de pastanaga. Serveix-lo amb bastonets de pastanaga, daus de pa torrat o trossos de pebrot: ideal per menjar amb les mans i jugar amb els colors.

Bon profit i a llepar-se els dits!



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

