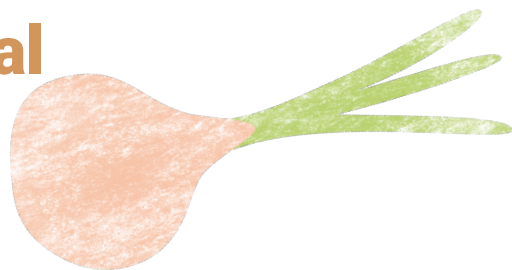
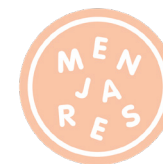


Menú no Porc i Halal MAIG 2026



La ceba tendra, fresca i suau com la primavera



Quan arriba la primavera i els dies s'allarguen, els camps s'omplen de colors vius i d'olors fresques. És en aquest moment quan la ceba tendra comença a créixer i es converteix en una de les protagonistes de la cuina de temporada, ja que es troba en el seu millor moment. Amb les seves fulles verdes i llargues i el seu bulb blanc i brillant, la ceba tendra ens convida a preparar plats senzills, saborosos i plens d'energia.

A diferència de la ceba seca, la ceba tendra té un gust molt més suau i dolç, cosa que la fa ideal perquè els infants la puguin tastar sense por i vagin descobrint nous sabors. Es pot menjar crua en amanides, cuita en truites, o com a base de molts plats quotidians, aportant sempre un toc fresc i agradable. A més, fa una olor suau i no és gens pesada, així que és perfecta per a tota la família i per a àpats del dia a dia.

Algunes curiositats:

-La ceba tendra conté vitamines A, C, E i del grup B, importants per créixer forts i sans i per mantenir el cos actiu.

-És rica en sals minerals, que ajuden a tenir ossos forts i artèries elàstiques, especialment durant l'etapa de creixement.

-Té fòsfor, un mineral que contribueix a la concentració i al bon funcionament del cervell, ideal per a l'escola i les activitats diàries.

-Tot i ser suau, conserva les propietats de la ceba tradicional, però és més digestiva i lleugera, perfecta per als més petits i per introduir les verdures a l'alimentació infantil.

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
				1	
Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 4 Proteïna Vegetal	Crema de pastanaga amb pipes de carbassa i girasol Gall dindi rostit al curri amb enciam i blat de moro Fruita del temps 5	Cigrons estofats Filet de verat al forn amb enciam i olives verdes i negres (4) Fruita del temps 6	Fideuà de gambetes i calamar (1,2,14) Truita de carbassó enciam i pastanaga (3) iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 7	Arròs a la cassola Botifarra d'au amb fesolets saltejats amb all i julivert (12) Fruita del temps 8	Kcal= 773 kcal Lípids= 30,1 g; AG sat = 6,6 g HdC= 78,3 g Prot= 34,6 g Fibra= 12,8 g
Pèsols amb patates a l'allet Ous gratinats amb tomàquet i enciam, remolatxa i olives (3,7) Fruita del temps 11	Crema de verdures de temporada amb crostons (1) Pollastre al forn amb enciam i pipes de carbassa amb poma iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 12	Espirals al pesto (1,7,8) Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps 13 Proteïna Vegetal	Amanida d'arròs amb tonyina, ou, tomàquet i pastanaga (3,4) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps 14	DIA INTERNACIONAL CELIAC Patates amb bròquil Peix fresc amb enciam, tomàquet i cogombre (4) Fruita del temps 15	Kcal= 748 kcal Lípids= 28,8 g; AG sat = 6,0 g HdC= 72,8 g Prot= 38,0 g Fibra= 13,0 g
Arròs amb verdures Llenties estofades Fruita del temps 18 Proteïna Vegetal	Verdura directa de l'hort amb patata Truita francesa amb enciam i crudités amb xerris (3) iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 19	Cigrons saltats amb verdures Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 20	MENÚ TEMPS DE FLORS Amanida de pasta 3 colors amb blat de moro, olives i tomàquet cirerol (1) Aletes de pollastre a l'allet amb amanida de pipes, crostons i poma (1) Maduixes Fruita del temps 21	FESTA Fruita del temps 22	Kcal= 710 kcal Lípids= 27,6 g; AG sat = 5,6 g HdC= 72,7 g Prot= 30,5 g Fibra= 12,2 g
FESTA Fruita del temps 25	Arròs amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita del temps 26 Proteïna Vegetal	Crema de verdures i llegums Pollastre amb enciam Fruita del temps 27	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i olives negres i verdes (4) Fruita del temps 28	Espaguetis amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3) iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 29	E= 740 kcal Lípids= 27,8 g; AG sat = 5,4 g HdC= 72,2 g Prot= 37,6 g Fibra= 13,2 g

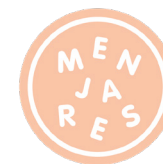
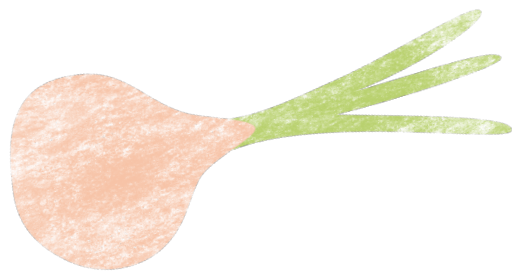
El Nostre Compromís diari:

A Menjares treballem amb productes de temporada, de proximitat, integrals i ecològics com l'arròs, la pasta, les llegums, el iogurt i la majoria de fruites i verdures. La carn i el peix son de proximitat i de productors locals.



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

Menú sense Carn MAIG 2026



La ceba tendra, fresca i suau com la primavera

Quan arriba la primavera i els dies s'allarguen, els camps s'omplen de colors vius i d'olors fresques. És en aquest moment quan la ceba tendra comença a créixer i es converteix en una de les protagonistes de la cuina de temporada, ja que es troba en el seu millor moment. Amb les seves fulles verdes i llargues i el seu bulb blanc i brillant, la ceba tendra ens convida a preparar plats senzills, saborosos i plens d'energia.

A diferència de la ceba seca, la ceba tendra té un gust molt més suau i dolç, cosa que la fa ideal perquè els infants la puguin tastar sense por i vagin descobrint nous sabors. Es pot menjar crua en amanides, cuita en truites, o com a base de molts plats quotidians, aportant sempre un toc fresc i agradable. A més, fa una olor suau i no és gens pesada, així que és perfecta per a tota la família i per a àpats del dia a dia.

Algunes curiositats:

-La ceba tendra conté vitamines A, C, E i del grup B, importants per créixer forts i sans i per mantenir el cos actiu.

-És rica en sals minerals, que ajuden a tenir ossos forts i artèries elàstiques, especialment durant l'etapa de creixement.

-Té fòsfor, un mineral que contribueix a la concentració i al bon funcionament del cervell, ideal per a l'escola i les activitats diàries.

-Tot i ser suau, conserva les propietats de la ceba tradicional, però és més digestiva i lleugera, perfecta per als més petits i per introduir les verdures a l'alimentació infantil.

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
				1	
Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita del temps 4	Crema de pastanaga amb pipes de carbassa i girasol Truita francesa amb enciam i blat de moro (3) Fruita del temps 5	Cigrons estofats Filet de verat al forn amb enciam i olives verdes i negres (4) Fruita del temps 6	Fideuà de gambetes i calamar (1,2,14) Truita de carbassó enciam i pastanaga (3) logurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 7	Arròs a la cassola Peix amb fesolets saltejats amb all i julivert (4) Fruita del temps 8	Kcal= 773 kcal Lípids= 30,1 g; AG sat = 6,6 g HdC= 78,3 g Prot= 34,6 g Fibra= 12,8 g
Pèsols amb patates a l'allet Ous gratinats amb tomàquet i enciam, remolatxa i olives (3,7) Fruita del temps 11	Crema de verdures de temporada amb crostons (1) Peix amb enciam i pipes de carbassa amb poma (4) logurt natural ecològic de productors locals (7) 12	Espirals al pesto (1,7,8) Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps 13	Amanida d'arròs amb tonyina, ou, tomàquet i pastanaga (3,4) Medalló vegetal amb enciam (1,3,7,11) Fruita del temps 14	DIA INTERNACIONAL CELIAC Patates amb bròquil Peix fresc amb enciam, tomàquet i cogombre (4) Fruita del temps 15	Kcal= 748 kcal Lípids= 28,8 g; AG sat = 6,0 g HdC= 72,8 g Prot= 38,0 g Fibra= 13,0 g
Arròs amb verdures Llenties estofades Fruita del temps 18	Verdura directa de l'hort amb patata Truita francesa amb enciam i crudités amb xerris (3) logurt natural ecològic de productors locals (7) 19	Cigrons saltats amb verdures Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita del temps 20	MENÚ TEMPS DE FLORS Amanida de pasta 3 colors amb blat de moro, olives i tomàquet cirerol (1) Truita francesa amb amanida de pipes, crostons i poma (1,3) Maduixes 21	FESTA 22	Kcal= 710 kcal Lípids= 27,6 g; AG sat = 5,6 g HdC= 72,7 g Prot= 30,5 g Fibra= 12,2 g
FESTA 25	Arròs amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita del temps 26	Crema de verdures i llegums Truita francesa amb enciam (3) Fruita del temps 27	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i olives negres i verdes (4) Fruita del temps 28	Espaguetis amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3) logurt natural ecològic de productors locals (7) 29	E= 740 kcal Lípids= 27,8 g; AG sat = 5,4 g HdC= 72,2 g Prot= 37,6 g Fibra= 13,2 g

El Nostre Compromís diari:

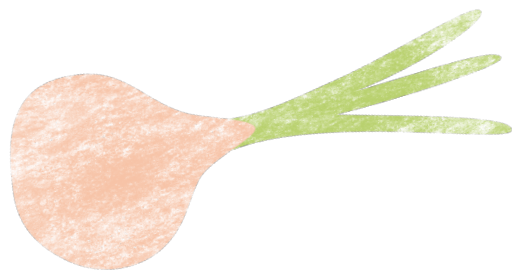
A Menjares treballem amb productes de temporada, de proximitat, integrals i ecològics com l'arròs, la pasta, les llegums, el iogurt i la majoria de fruites i verdures. La carn i el peix són de proximitat i de productors locals.

*Aquest menú pot patir canvis en cas de força major



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

Menú Laxant MAIG 2026



PA INTEGRAL

FRUITA RECOMANADA: Taronja, Pruna, Papaia, Pera i Kiwi.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
				1	
Verdura directa de l'hort amb patata Macarrons integrals a la bolonyesa de soja (1,6,8,10) Fruita recomanda* 4	Crema de pastanaga amb pipes de carbassa i girasol Gall dindi rostit al curri amb enciam i blat de moro Fruita recomanda* 5	Cigrons estofats Filet de verat al forn amb enciam i olives verdes i negres (4) Fruita recomanda* 6	Fideuà integral de gambetes i calamar (1,2,14) Truita de carbassó enciam i pastanaga (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita recomanda* 7	Arròs integral a la cassola Botifarra amb fesolets saltejats amb all i julivert (12) Fruita recomanda* 8	Kcal= 773 kcal Lípids= 30,1 g; AG sat = 6,6 g HdC= 78,3 g Prot= 34,6 g Fibra= 12,8 g
Pèsols amb patates a l'allet Ous gratinats amb tomàquet i enciam, remolatxa i olives (3,7) Fruita recomanda* 11	Crema de verdures de temporada amb crostons (1) Pollastre al forn amb enciam i pipes de carbassa amb poma Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita recomanda* 12	Espirals integrals al pesto (1,7,8) Mongetes estofades amb verdures Fruita recomanda* 13	Amanida d'arròs integral amb tonyina, ou, tomàquet i pastanaga (3,4) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita recomanda* 14	DIA INTERNACIONAL CELIAC Patates amb bròquil Peix fresc amb enciam, tomàquet i cogombre (4) Fruita recomanda* 15	Kcal= 748 kcal Lípids= 28,8 g; AG sat = 6,0 g HdC= 72,8 g Prot= 38,0 g Fibra= 13,0 g
Arròs integral amb verdures Llenties estofades Fruita recomanda* 18	Verdura directa de l'hort amb patata Truita de pernil amb enciam i crudités amb xerris (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita recomanda* 19	Cigrons saltats amb verdures Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita recomanda* 20	MENÚ TEMPS DE FLORS Amanida de pasta integral amb blat de moro, olives i tomàquet cirerol (1) Aletes de pollastre a l'allet amb amanida de pipes, crostons i poma (1) Maduixes Fruita recomanda* 21	FESTA Fruita recomanda* 22	Kcal= 710 kcal Lípids= 27,6 g; AG sat = 5,6 g HdC= 72,7 g Prot= 30,5 g Fibra= 12,2 g
FESTA Fruita recomanda* 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita recomanda* 26	Crema de verdures i llegums Costella de porc cuita a baixa temperatura amb mel, soja, ceba i pastanaga (6) Fruita recomanda* 27	Patates amb bledes a l'allet Peix fresc amb enciam i olives negres i verdes (4) Fruita recomanda* 28	Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita recomanda* 29	E= 740 kcal Lípids= 27,8 g; AG sat = 5,4 g HdC= 72,2 g Prot= 37,6 g Fibra= 13,2 g

El Nostre Compromís diari:

A Menjares treballem amb productes de temporada, de proximitat, integrals i ecològics com l'arròs, la pasta, les llegums, el iogurt i la majoria de fruites i verdures. La carn i el peix son de proximitat i de productors locals.



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

La ceba tendra, fresca i suau com la primavera

Quan arriba la primavera i els dies s'allarguen, els camps s'omplen de colors vius i d'olors fresques. És en aquest moment quan la ceba tendra comença a créixer i es converteix en una de les protagonistes de la cuina de temporada, ja que es troba en el seu millor moment. Amb les seves fulles verdes i llargues i el seu bulb blanc i brillant, la ceba tendra ens convida a preparar plats senzills, saborosos i plens d'energia.

A diferència de la ceba seca, la ceba tendra té un gust molt més suau i dolç, cosa que la fa ideal perquè els infants la puguin tastar sense por i vagin descobrint nous sabors. Es pot menjar crua en amanides, cuita en truites, o com a base de molts plats quotidians, aportant sempre un toc fresc i agradable. A més, fa una olor suau i no és gens pesada, així que és perfecta per a tota la família i per a àpats del dia a dia.

Algunes curiositats:

-La ceba tendra conté vitamines A, C, E i del grup B, importants per créixer forts i sans i per mantenir el cos actiu.

-És rica en sals minerals, que ajuden a tenir ossos forts i artèries elàstiques, especialment durant l'etapa de creixement.

-Té fòsfor, un mineral que contribueix a la concentració i al bon funcionament del cervell, ideal per a l'escola i les activitats diàries.

-Tot i ser suau, conserva les propietats de la ceba tradicional, però és més digestiva i lleugera, perfecta per als més petits i per introduir les verdures a l'alimentació infantil.

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 MAIG 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
				1	
Amanida d'arròs amb hortalisses fresques i pollastre desfilat Fruita 4	Pèsols amb patates i bacó Remenat d'ou amb espinacs i xampinyons amb amanida Fruita 5	Pasta amb verdures de temporada i conill Amanida variada Fruita 6	Amanida de tomàquet amb alvocat i formatge Hummus amb pa de pita Fruita 7	Crema de verdures Lluç arrebossat amb amanida logurt natural 8	
Arròs amb espàrrecs, carbassó, pastanaga saltats amb cigrons amb all i julivert Amanida verda Fruita 11	Amanida de cus cus amb tomàquet, pebrot i olivada i tonyina Fruita 12	Crema de carbassó Gall dindi farcit amb espinacs i ricota amb amanida Fruita 13	Verdures variades saltades al wok amb soja Truita de patates amb amanida Kèfir 14	Amanida de lleties Llom arrebossat amb salsa de mostassa Fruita 15	
Crema de pastanaga Bistec de vedella amb patates logurt natural 18	Llacets de pasta amb verdures i formatge de cabra Maira en tempura amb amanida Fruita 19	Endivies farcides amb mongetes blanques i vinagreta Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida Fruita 20	Minestra de verdures Hamburguesa de llegums i quinoa amb panet Fruita 21	Arròs pilaf Pollastre al curri amb hortalisses Fruita 22	
FESTA 25	Bròquil amb patates Filet de gall amb llimona i amanida logurt grec 26	Cigrons amb pisto Truita de pernil i formatge amb amanida Fruita 27	Arròs tropical amb blat de moro, pebrot i pinya Falafel amb amanida Fruita 28	Crema d'espàrrecs Magra amb salsa Fruita 29	

Truita de primavera amb ceba tendra

Ingredients:

- 3 cebes tendres
- 4 ous
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Un polsim de sal (opcional)

1. Preparem les cebes

Renteu bé les cebes tendres sota l'aixeta. Talleu-les a rodanxes fines, aprofitant tant la part blanca com una mica de la part verda.

2. Cuinem la ceba

Poseu una paella al foc amb l'oli d'oliva i afegiu-hi la ceba. Coeu-la a foc suau, remenant de tant en tant, fins que quedi tova i lleugerament dolça. Aquest pas és important perquè la ceba perdi força i sigui més fàcil de menjar.

3. Preparem la truita

Bateu els ous en un bol i afegiu-hi la ceba cuita. Barregeu-ho tot bé. Aboqueu la barreja a la paella i deixeu quallar la truita primer per un costat i després per l'altre, sempre amb l'ajuda d'un adult.

4. Servim

Deixeu refredar una mica la truita abans de tallar-la. Queda suau, aromàtica i molt agradable, ideal per a dinars, sopars o per portar-la tallada a trossos en una sortida.

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

