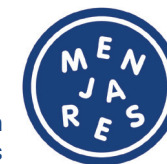
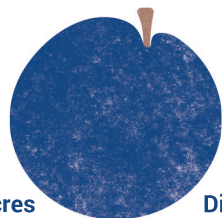


Menú sense Ou JUNY 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
<p>Arròs 3 colors amb bròquil, carbassó i pastanaga</p> <p>Gall dindi amb enciam i olives verdes i negres</p> <p>Fruita del temps 1</p>	<p>Fesolets blancs estofats amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita del temps 2</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons (1)</p> <p>Llom adobat amb puré de patata (7)</p> <p>Fruita del temps 3</p>	<p>Macarrons amb alfàbrega (1)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita del temps 4</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Pollastre arrebossat sense ou amb enciam, pipes de carbassa i poma (1)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita del temps 5</p>	<p>Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 31,44 g Fibra = 17,51 g</p>
<p>Fideus a la cassola (1)</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps 8</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 9</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet amb pernil</p> <p>Gall dindi enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita del temps 10</p>	<p>Arròs tres delícies (sense ou)</p> <p>Peix fresc amb enciam i crudités amb xerris (4)</p> <p>Fruita del temps 11</p>	<p>Vichissoise amb crostons (1,7)</p> <p>Estofat de porc amb patata</p> <p>Fruita del temps 12</p>	<p>Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 30,26 g Fibra = 15,30 g</p>
<p>Amanida d'arròs (sense ou)</p> <p>Peix a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes (4)</p> <p>Fruita del temps 15</p>	<p>Verdura directa del hort amb patata</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 16</p>	<p>Cigrons saltats amb carbassó, pastanaga i ceba</p> <p>Carboner al forn amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8)</p> <p>Fruita del temps 17</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Medalló vegetal de llegums amb amanida variada (10)</p> <p>Fruita del temps 18</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>MENÚ FINAL DE CURS</p> <p>Espaguetis amb tomàquet (1)</p> <p>Hamburguesa de vedella ECO amb patates fregides (7)</p> <p>Postra apta 19</p>	<p>Kcal = 685,43 Líp = 18,29 g AG sat = 4,10 g Hdc = 76,68 g Prot = 32,26 g Fibra = 15,19 g</p>
22	23	24	25	26	
29	30				

La pruna dolça, fresca

Amb l'arribada del mes de juny, el bon temps ja es fa notar i els arbres fruiters comencen a oferir fruits plens de color i sabor. És en aquest moment quan la pruna entra en temporada i es converteix en una fruita ideal per refrescar-nos i gaudir-la en família. N'hi ha de molts colors, com les prunes grogues, vermelles o morades, totes amb una pell fina i una polpa sucosa.

La pruna té un gust dolç amb un toc àcid, que la fa molt agradable i fàcil de menjar. Es pot consumir crua, acabada de rentar, o bé utilitzar-la en receptes senzilles, tant dolces com salades. És una fruita refrescant, lleugera i perfecta per als dies més calorosos

Quan es cullen?

Les prunes es cullen principalment a partir del mes de juny i durant l'estiu, quan ja han madurat a l'arbre i han agafat el seu color característic.

Algunes curiositats:

-La pruna conté vitamines A, C i del grup B, que ajuden al bon funcionament del cos.

-És rica en fibra, que contribueix a una bona digestió.

-Conté minerals com el potassi, important per als músculs i l'energia diària.

-És una fruita amb un alt contingut d'aigua, ideal per hidratar-nos durant l'estiu.

-Hi ha diferents tipus de prunes, totes amb gustos i textures una mica diferents, cosa que permet descobrir nous sabors dins d'una mateixa fruita.

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:

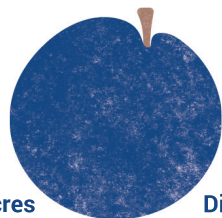
A Menjares treballem amb productes ecològics, de proximitat i integrals. Oferim arròs, pasta i pa integrals, llegums i iogurts, peix fresc, carn de vedella i pollastre, així com la majoria de fruites i verdures de temporada.



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

Menú sense Fruits Secs

JUNY 2026



La pruna dolça, fresca

Amb l'arribada del mes de juny, el bon temps ja es fa notar i els arbres fruiters comencen a oferir fruits plens de color i sabor. És en aquest moment quan la pruna entra en temporada i es converteix en una fruita ideal per refrescar-nos i gaudir-la en família. N'hi ha de molts colors, com les prunes grogues, vermelles o morades, totes amb una pell fina i una polpa sucosa.

La pruna té un gust dolç amb un toc àcid, que la fa molt agradable i fàcil de menjar. Es pot consumir crua, acabada de rentar, o bé utilitzar-la en receptes senzilles, tant dolces com salades. És una fruita refrescant, lleugera i perfecta per als dies més calorosos

Quan es cullen?

Les prunes es cullen principalment a partir del mes de juny i durant l'estiu, quan ja han madurat a l'arbre i han agafat el seu color característic.

Algunes curiositats:

-La pruna conté vitamines A, C i del grup B, que ajuden al bon funcionament del cos.

-És rica en fibra, que contribueix a una bona digestió.

-Conté minerals com el potassi, important per als músculs i l'energia diària.

-És una fruita amb un alt contingut d'aigua, ideal per hidratar-nos durant l'estiu.

-Hi ha diferents tipus de prunes, totes amb gustos i textures una mica diferents, cosa que permet descobrir nous sabors dins d'una mateixa fruita.

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
Arròs 3 colors amb bròquil, carbassó i pastanaga Truita de formatge amb enciam i olives verdes i negres (3,7) Fruita del temps 1	Fesolets blancs estofats amb verdures Lluç al forn amb all i julivert enciam i pastanaga (4) Fruita del temps 2	Crema de carbassó amb crostons (1) Llom adobat amb puré de patata (7) Fruita del temps 3	Macarrons amb alfàbrega (1) Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps 4	Verdura directa de l'hort amb patata Pollastre arrebossat al forn amb enciam i poma (1) Iogurt natural ecològic de productors locals (7,5)	Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 31,44 g Fibra = 17,51 g
Fideus a la cassola (1) Amanida de lleties Fruita del temps 8	Mongeta verda amb patata Aletes de pollastre adobades amb enciam i blat de moro Fruita del temps 9	Pèsols saltats a l'allet amb pernil Truita de patates enciam, tomàquet i cogombre (3) Iogurt natural ecològic de productors locals (7) Fruita del temps 10	Arròs tres delícies (3) Peix fresc amb enciam i cruditis amb xerris (4) Fruita del temps 11	Vichissoise amb crostons (1,7) Estofat de porc amb patata Fruita del temps 12	Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 30,26 g Fibra = 15,30 g
Amanida d'arròs Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes (3) Fruita del temps 15	Verdura directa del hort amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita del temps 16	Cigrons saltats amb carbassó, pastanaga i ceba Carboner al forn amb amanida de crostons i poma (1,4) Fruita del temps 17	Crema de verdures Medalló vegetal de llegums amb amanida variada (10) Fruita del temps 18	MENÚ FINAL DE CURS Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Hamburguesa de vedella ECO amb patates fregides (7) Postra apta 19	Kcal = 685,43 Líp = 18,29 g AG sat = 4,10 g Hdc = 76,68 g Prot = 32,26 g Fibra = 15,19 g
22	23	24	25	26	
29	30				

El Nostre Compromís diari:

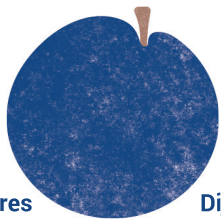
A Menjares treballem amb productes ecològics, de proximitat i integrals. Oferim arròs, pasta i pa integrals, llegums i iogurts, peix fresc, carn de vedella i pollastre, així com la majoria de fruites i verdures de temporada.



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

Menú sense Porc i Halal

JUNY 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
<p>Arròs 3 colors amb bròquil, carbassó i pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives verdes i negres (3,7)</p> <p>Fruita del temps 1</p>	<p>Fesolets blancs estofats amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita del temps 2</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons (1)</p> <p>Gall dindi amb puré de patata (7)</p> <p>Fruita del temps 3</p>	<p>Macarrons al pesto (1,7,8)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita del temps 4</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Nuggets de pollastre al forn amb enciam, pipes de carbassa i poma (1,3,4,6,7,8,9,14)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita del temps 5</p>	<p>Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 31,44 g Fibra = 17,51 g</p>
<p>Fideus a la cassola (1)</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps 8</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps 9</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet</p> <p>Truita de patates enciam, tomàquet i cogombre (3)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita del temps 10</p>	<p>Arròs tres delícies sense pernil (3)</p> <p>Peix fresc amb enciam i crudités amb xerris (4)</p> <p>Fruita del temps 11</p>	<p>Vichissoise amb crostons (1,7)</p> <p>Gall dindi amb enciam</p> <p>Fruita del temps 12</p>	<p>Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 30,26 g Fibra = 15,30 g</p>
<p>Amanida d'arròs</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes (3)</p> <p>Fruita del temps 15</p>	<p>Verdura directa del hort amb patata</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps 16</p>	<p>Cigrons saltats amb carbassó, pastanaga i ceba</p> <p>Carboner al forn amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8)</p> <p>Fruita del temps 17</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Medalló vegetal de llegums amb amanida variada (10)</p> <p>Fruita del temps 18</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>MENÚ FINAL DE CURS</p> <p>Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)</p> <p>Hamburguesa de vedella ECO amb patates fregides (7)</p> <p>Gelat (3,5,6,7,8)</p> <p>Fruita del temps 19</p>	<p>Kcal = 685,43 Líp = 18,29 g AG sat = 4,10 g Hdc = 76,68 g Prot = 32,26 g Fibra = 15,19 g</p>
22	23	24	25	26	
29	30				

La pruna dolça, fresca

Amb l'arribada del mes de juny, el bon temps ja es fa notar i els arbres fruiters comencen a oferir fruits plens de color i sabor. És en aquest moment quan la pruna entra en temporada i es converteix en una fruita ideal per refrescar-nos i gaudir-la en família. N'hi ha de molts colors, com les prunes grogues, vermelles o morades, totes amb una pell fina i una polpa sucosa.

La pruna té un gust dolç amb un toc àcid, que la fa molt agradable i fàcil de menjar. Es pot consumir crua, acabada de rentar, o bé utilitzar-la en receptes senzilles, tant dolces com salades. És una fruita refrescant, lleugera i perfecta per als dies més calorosos

Quan es cullen?

Les prunes es cullen principalment a partir del mes de juny i durant l'estiu, quan ja han madurat a l'arbre i han agafat el seu color característic.

Algunes curiositats:

-La pruna conté vitamines A, C i del grup B, que ajuden al bon funcionament del cos.

-És rica en fibra, que contribueix a una bona digestió.

-Conté minerals com el potassi, important per als músculs i l'energia diària.

-És una fruita amb un alt contingut d'aigua, ideal per hidratar-nos durant l'estiu.

-Hi ha diferents tipus de prunes, totes amb gustos i textures una mica diferents, cosa que permet descobrir nous sabors dins d'una mateixa fruita.

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



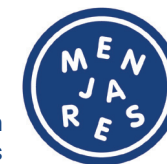
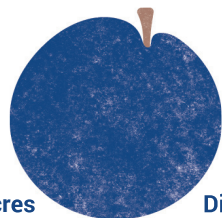
El Nostre Compromís diari:

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 Carn JUNY 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
<p>Arròs 3 colors amb bròquil, carbassó i pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives verdes i negres (3,7)</p> <p>Fruita del temps 1</p>	<p>Fesolets blancs estofats amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita del temps 2</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons (1)</p> <p>Truita francesa amb puré de patata (3,7)</p> <p>Fruita del temps 3</p>	<p>Macarrons al pesto (1,7,8)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita del temps 4</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Peix arrebossat amb enciam, pipes de carbassa i poma (1,4,8)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7,8)</p>	<p>Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 31,44 g Fibra = 17,51 g</p>
<p>Fideus a la cassola (1)</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Fruita del temps 8</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4)</p> <p>Fruita del temps 9</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet</p> <p>Truita de patates enciam, tomàquet i cogombre (3)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita del temps 10</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil) (3)</p> <p>Peix fresc amb enciam i crudités amb xerris (4)</p> <p>Fruita del temps 11</p>	<p>Vichissoise amb crostons (1,7)</p> <p>Truita francesa amb enciam (3)</p> <p>Fruita del temps 12</p>	<p>Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 30,26 g Fibra = 15,30 g</p>
<p>Amanida d'arròs</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes (3)</p> <p>Fruita del temps 15</p>	<p>Verdura directa del hort amb patata</p> <p>Crep d'humus amb enciam i pastanaga (1,11)</p> <p>Fruita del temps 16</p>	<p>Cigrons saltats amb carbassó, pastanaga i ceba</p> <p>Carboner al forn amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8)</p> <p>Fruita del temps 17</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Medalló vegetal de llegums amb amanida variada (10)</p> <p>Fruita del temps 18</p> <p>Proteïna Vegetal</p>	<p>MENÚ FINAL DE CURS Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)</p> <p>Peix arrebossat amb patates fregides (1,4,12)</p> <p>Gelat (3,5,6,7,8) 19</p>	<p>Kcal = 685,43 Líp = 18,29 g AG sat = 4,10 g Hdc = 76,68 g Prot = 32,26 g Fibra = 15,19 g</p>
22	23	24	25	26	
29	30				

La pruna dolça, fresca

Amb l'arribada del mes de juny, el bon temps ja es fa notar i els arbres fruiters comencen a oferir fruits plens de color i sabor. És en aquest moment quan la pruna entra en temporada i es converteix en una fruita ideal per refrescar-nos i gaudir-la en família. N'hi ha de molts colors, com les prunes grogues, vermelles o morades, totes amb una pell fina i una polpa sucosa.

La pruna té un gust dolç amb un toc àcid, que la fa molt agradable i fàcil de menjar. Es pot consumir crua, acabada de rentar, o bé utilitzar-la en receptes senzilles, tant dolces com salades. És una fruita refrescant, lleugera i perfecta per als dies més calorosos

Quan es cullen?

Les prunes es cullen principalment a partir del mes de juny i durant l'estiu, quan ja han madurat a l'arbre i han agafat el seu color característic.

Algunes curiositats:

-La pruna conté vitamines A, C i del grup B, que ajuden al bon funcionament del cos.

-És rica en fibra, que contribueix a una bona digestió.

-Conté minerals com el potassi, important per als músculs i l'energia diària.

-És una fruita amb un alt contingut d'aigua, ideal per hidratar-nos durant l'estiu.

-Hi ha diferents tipus de prunes, totes amb gustos i textures una mica diferents, cosa que permet descobrir nous sabors dins d'una mateixa fruita.

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:

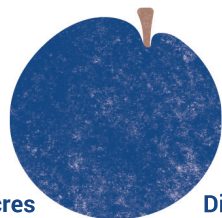
A Menjares treballem amb productes ecològics, de proximitat i integrals. Oferim arròs, pasta i pa integrals, llegums i iogurts, peix fresc, carn de vedella i pollastre, així com la majoria de fruites i verdures de temporada.



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

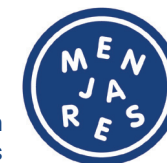
Menú Laxant

JUNY 2026



PA INTEGRAL

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



La pruna dolça, fresca

Amb l'arribada del mes de juny, el bon temps ja es fa notar i els arbres fruiters comencen a oferir fruits plens de color i sabor. És en aquest moment quan la pruna entra en temporada i es converteix en una fruita ideal per refrescar-nos i gaudir-la en família. N'hi ha de molts colors, com les prunes grogues, vermelles o morades, totes amb una pell fina i una polpa sucosa.

La pruna té un gust dolç amb un toc àcid, que la fa molt agradable i fàcil de menjar. Es pot consumir crua, acabada de rentar, o bé utilitzar-la en receptes senzilles, tant dolces com salades. És una fruita refrescant, lleugera i perfecta per als dies més calorosos

Quan es cullen?

Les prunes es cullen principalment a partir del mes de juny i durant l'estiu, quan ja han madurat a l'arbre i han agafat el seu color característic.

Algunes curiositats:

-La pruna conté vitamines A, C i del grup B, que ajuden al bon funcionament del cos.

-És rica en fibra, que contribueix a una bona digestió.

-Conté minerals com el potassi, important per als músculs i l'energia diària.

-És una fruita amb un alt contingut d'aigua, ideal per hidratar-nos durant l'estiu.

-Hi ha diferents tipus de prunes, totes amb gustos i textures una mica diferents, cosa que permet descobrir nous sabors dins d'una mateixa fruita.

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
<p>Arròs integral 3 colors amb bròquil, carbassó i pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives verdes i negres (3,7)</p> <p>Fruita recomanada* 1</p>	<p>Fesolets blancs estofats amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert enciam i pastanaga (4)</p> <p>Fruita recomanada* 2</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons (1)</p> <p>Llom adobat amb puré de patata (7)</p> <p>Fruita recomanada* 3</p>	<p>Macarrons integrals al pesto (1,7,8)</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Fruita recomanada* 4</p>	<p>Verdura directa de l'hort amb patata</p> <p>Nuggets de pollastre al forn amb enciam, pipes de carbassa i poma (1,3,4,6,7,8,9,14)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita recomanada* 5</p>	<p>Kcal = 716,66</p> <p>Líp = 23,80 g</p> <p>AG sat = 4,47 g</p> <p>Hdc = 89,05 g</p> <p>Prot = 31,44 g</p> <p>Fibra = 17,51 g</p>
<p>Fideus integrals a la cassola (1)</p> <p>Amanida de lletí</p> <p>Fruita recomanada* 8</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita recomanada* 9</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet amb pernil</p> <p>Truita de patates enciam, tomàquet i cogombre (3)</p> <p>logurt natural ecològic de productors locals (7)</p> <p>Fruita recomanada* 10</p>	<p>Arròs integral tres delícies (3)</p> <p>Peix fresc amb enciam i crudités amb xerris (4)</p> <p>Fruita recomanada* 11</p>	<p>Vichissoise amb crostons (1,7)</p> <p>Estofat de porc amb patata</p> <p>Fruita recomanada* 12</p>	<p>Kcal = 676,39</p> <p>Líp = 23,47 g</p> <p>AG sat = 4,63 g</p> <p>Hdc = 73,95 g</p> <p>Prot = 30,26 g</p> <p>Fibra = 15,30 g</p>
<p>Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes (3)</p> <p>Fruita recomanada* 15</p>	<p>Verdura directa del hort amb patata</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita recomanada* 16</p>	<p>Cigrons saltats amb carbassó, pastanaga i ceba</p> <p>Carboner al forn amb amanida de pipes, crostons i poma (1,4,8)</p> <p>Fruita recomanada* 17</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Medalló vegetal de llegums amb amanida variada (10)</p> <p>Fruita recomanada* 18</p>	<p>MENÚ FINAL DE CURS</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)</p> <p>Hamburguesa de vedella ECO amb patates fregides (7)</p> <p>Gelat (3,5,6,7,8)</p> <p>Fruita recomanada* 19</p>	<p>Kcal = 685,43</p> <p>Líp = 18,29 g</p> <p>AG sat = 4,10 g</p> <p>Hdc = 76,68 g</p> <p>Prot = 32,26 g</p> <p>Fibra = 15,19 g</p>
22	23	24	25	26	
29	30				

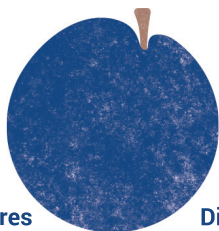
El Nostre Compromís diari:

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

Sopar JUNY 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de verdures Conill rostit amb xampinyons Iogurt natural 1	Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya amb ou Amanida de tomàquet Fruita 2	Llenties saltejades amb carbassó Calamars amb suquet Fruita 3	Torrada integral amb escalivada Daus de vedella amb mostassa Fruita 4	Espaguetis amb mix de verdures especiats i cigrons Amanida verda Fruita 5
Amanida d'estiu de patates Bistec de vedella amb amanida Fruita 8	Arròs saltat a l'allet Bacallà amb samfaina Iogurt grec 9	Ensaladilla de pasta amb pastanaga, blat de moro, olives, mongeta blanca i salsa rosa Fruita 10	Amanida amb prunes i formatge de cabra Gall dindi rostit amb patates panaderes Fruita 11	Variat d'hummus amb crudités Truita paisana amb amanida Fruita 12
Crema de meló Salmó amb grapat de quinoa i verdures Iogurt natural 15	Llacets al pesto Mandonguilles de llegums amb salseta Fruita 16	Arròs amb verdures Broqueta de gall dindi amb salsa de soja Fruita 17	Amanida Cèsar Carn magra amb salsa Fruita 18	Pèsols saltats Truita de patates amb amanida Fruita 19
22	23	24	25	26
29	30			

Prunes al forn amb canyella

Ingredients:

- 6-8 prunes fresques
- 1 culleradeta de canyella en pols
- Un raig petit d'oli d'oliva suau o una mica de mantega

1. Preparar les prunes

Renteu bé les prunes sota l'aixeta, eixugueu-les suaument, traieu-ne el pinyol i talleu-les per la meitat. Col·loqueu-les amb cura en una safata apta per al forn.

2. Condimentar

Afegiu un petit raig d'oli d'oliva o uns trossets de mantega per sobre de les prunes. Espolseeu-hi la canyella, que donarà un aroma suau i agradable quan es cuinin.

3. Enfornar

Poseu la safata al forn, prèviament escalfat a 180 °C, i deixeu coure les prunes durant uns 20-25 minuts. Veureu com es tornen més toves, brillants i perfumades.

4. Servir

Traieu la safata del forn i deixeu refredar les prunes uns minuts abans de menjar-les. Es poden servir soles o acompanyades de iogurt natural, creant un postre senzill, calent i molt aromàtic.

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

