



SENSE CARN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8		DIVENDRES 9				
			Espirals integrals amb salsa napolitana		Cigrons amb espinacs				
			Croquetes de mill amb amanida		Truita de patates amb amanida				
			Fruita de temporada		Fruita de temporada				
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Llenties estofades amb hortalisses		Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs		Arròs amb tomàquet		Crema de carbassa i mongetes blanques		Patata i bròquil amb formatge gratinat	
Truita de carbassó amb amanida		Estofat de tofu amb xampinyons		Llenguadina a l'andalusa amb amanida		Hamburguesa vegetal amb amanida		Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Galets integrals amb oli i orenga		Minestra de verdures amb patata		Crema de pastanaga amb costons de pa		Sopa vegetal amb arròs		Mongetes blanques estofades amb carbassa	
Ous durs amb verdures		Llenties amb arròs		Peix al forn amb llimona i amanida		Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga		Gallineta arrebossada amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
Patata, pèsols i pastanaga		Arròs tres delícies sense pernil		Sopa minestrone amb fideus (brou vegetal)		Macarrons integrals amb salsa de bolets		Crema de verdures amb mongetes blanques	
Ous durs amb salsa de tomàquet, formatge gratinat i amanida		Cigrons estofats		Hamburguesa vegetal amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Croquetes de mill amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada	

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

