



SENSE FRUITS SECS NI SÈSAM

## MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS

|                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                | DIJOUS<br>8                                                                                                               | DIVENDRES<br>9                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                | Espirals integrals amb salsa napolitana<br>Croquetes <b>de mill</b> amb amanida<br>Fruita de temporada                    | Cigrons amb espinacs<br>Truita de patates amb amanida<br>Fruita de temporada                                                 |
| DILLUNS<br>12                                                                                                    | DIMARTS<br>13                                                                                                                          | DIMECRES<br>14                                                                                                                 | DIJOUS<br>15                                                                                                              | DIVENDRES<br>16                                                                                                              |
| Llenties estofades amb hortalisses<br>Truita de carbassó amb amanida<br>Fruita de temporada                      | Macarrons integrals amb salsa pesto d'espinacs <b>sense fruits secs</b><br>Estofat de gall dindi amb xampinyons<br>Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet<br>Llenguadina a l' <b>andalusa sense al·lèrgens</b> amb amanida<br>Fruita de temporada                     | Crema de carbassa i mongetes blanques<br>Hamburguesa mixta amb amanida<br>logurt natural                                  | Patata i bròquil amb formatge gratinat<br>Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús<br>Fruita de temporada                   |
| DILLUNS<br>19                                                                                                    | DIMARTS<br>20                                                                                                                          | DIMECRES<br>21                                                                                                                 | DIJOUS<br>22                                                                                                              | DIVENDRES<br>23                                                                                                              |
| Galets integrals amb oli i orenga<br>Estofat de porc amb verdures<br>Fruita de temporada                         | Minestra de verdures amb patata<br>Llenties amb arròs<br>Fruita de temporada                                                           | Crema de pastanaga <b>sense costons de pa</b><br>Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida<br>Fruita de temporada | Sopa d'au amb arròs<br>Truita a la francesa amb hummus <b>sense al·lèrgens</b> i bastonets de pastanaga<br>logurt natural | Mongetes blanques estofades amb carbassa<br>Gallineta <b>arrebossada sense al·lèrgens</b> amb amanida<br>Fruita de temporada |
| DILLUNS<br>26                                                                                                    | DIMARTS<br>27                                                                                                                          | DIMECRES<br>28                                                                                                                 | DIJOUS<br>29                                                                                                              | DIVENDRES<br>30                                                                                                              |
| Patata, pèsols i pastanaga<br>Ous durs amb salsa de tomàquet, formatge gratinat i amanida<br>Fruita de temporada | Arròs tres delícies<br>Cigrons estofats<br>Fruita de temporada                                                                         | Sopa minestrone amb fideus<br>Gall dindi marinat ( <b>sense al·lèrgens</b> ) amb amanida<br>Fruita de temporada                | Macarrons integrals amb salsa de bolets<br>Lluç al forn amb amanida<br>logurt natural                                     | Crema de verdures amb mongetes blanques<br>Pollastre <b>arrebossat sense al·lèrgens</b> amb amanida<br>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.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

### 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!**

