



MENÚ:

BASAL

Joaquima Vedruna  Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES



Revisat per Lloia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Cal·legiada n° CAT001125

Heura

FESTIU

01

02

03

Llenties amb verdures

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
610,6Kcal - Prot:46,5g - Lip:17,1g -
HC:63,3g AGS:4,6g - Sucres:10,3g -
Sal:2,0g

Sopa de verdures amb cigrons

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g -
HC:81,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
Sal:2,7g

Mongeta verda saltejada 06

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g -
Sal:1,4g

Cigrons amb patates 08

Vedella a la jardinera

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g -
Sal:1,2g

Macarrons a la carbonara 09

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g -
Sal:2,3g

Crema de carbassa rostida 10

Salsitxes d'au a la planxa

Patata al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
641,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:31,4g -
HC:61,5g AGS:9,5g - Sucres:13,6g -
Sal:1,7g

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 13

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g -
Sal:1,6g

Arròs cinc delícies 14

Lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:90,7g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

Sopa de peix amb fideus 15

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates 16

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g -
Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb verdures 17

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
633,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g -
HC:66,5g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -
Sal:1,7g

20

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Vichyssoise amb crostons 21

Truita de tonyina

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g -
Sal:1,9g

22

MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) 23

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
610,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,4g -
HC:60,9g AGS:5,5g - Sucres:8,8g -
Sal:2,5g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 24

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g -
HC:66,1g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 27

Nuggets d'Heura

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g -
HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g -
Sal:2,0g

Crema de porro i poma al curri 28

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g -
HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g -
Sal:2,8g

Ensaladilla russa 29

Hamburguesa mixta a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
829,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,7g -
HC:85,5g AGS:3,6g - Sucres:20,0g -
Sal:2,4g

Risotto de carbassa 30

Bacallà a la llauna

Pebrot vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g -
Sal:1,6g

DINAR 31

SETMANA
DE LES
EMOTICONES





MENÚ:

SENSE GLUTEN

Joaquima Vedruna  Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

01

FESTIU

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)

02

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

03

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada

06

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

07

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates

08

Vedella a la jardineria

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb tomàquet

09

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural

Crema de carbassa rostida

10

Filet de gall dindi amb salsa

Patates al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge
raïllat

13

Espirals sense gluten amb tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols

14

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta sense gluten

15

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

16

Pernillets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga

17

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa sense gluten i logurt natural

20

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Vichyssoise

21

Truita de tonyina

Patates panaderes al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

22

MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i
ceba

23

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
baby

24

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de patata, pebrot, ceba i olives

27

Pit de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri

28

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Ensalada russa

29

Cinta de llom a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Risotto de carbassa

30

Bacallà al forn

Pebrots vermells al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR

SETMANA

DE LES

EMOTICONES





MENÚ:

SENSE OU CRU NI FRUITS SECS

 **Joaquima Vedruna** Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per **Lola Torrelles**,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n^o CAT001125

Heura

FESTIU

01

Lenties amb verdures **02**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **03**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **06**
Truita de palata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **08**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **09**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i iogurt natural

Crema de carbassa rostida **10**
Salsitxes d'au al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **13**
Espirals amb tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs cinc delícies **14**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta **15**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **16**
Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **17**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i iogurt natural

20
**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Vichyssoise amb crostons **21**
Truita de tonyina
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22
**MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA**

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba **23**
Filet de lluç a la romana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **24**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **27**
Nuggets d'Heura
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri **28**
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **29**
Hamburguesa mixta a la planxa
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Risotto de carbassa **30**
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31
**DINAR
SETMANA
DE LES
EMOTICONES**





MENÚ:

SENSE OU

Joaquima Vedruna  Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125

Heura

FESTIU

01

Lenties amb verdures 02

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons 03

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes lendres amb allada 06

Gall al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08

Vedella a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet 09

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural

Crema de carbassa rostida 10

Filet de gall dindi amb salsa

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga 13

Espirais boioryesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols 14

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta 15

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 16

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 17

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral iiogurt natural

20

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Vichyssoise amb crostons 21

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba 23

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 24

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 27

Nuggets d'Heura

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri 28

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) 29

Cinta de llom a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa 30

Bacallà a la llauna

Pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR 31

SETMANA
DE LES
EMOTICONES





MENÚ:

SENSE PEIX

Joaquima Vedruna Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Lloia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Cal·legiada n° CATD01125

Heura

FESTIU

01

Lenties amb verdures 02
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons 03
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada 06
Trita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 07
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara 09
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida 10
Salsitxes d'au al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 13
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs cinc delícies 14
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus 15
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 16
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 17
Trita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

20
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Vichyssoise amb crostons 21
Trita francesa casolana
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22
MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba 23
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 24
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 27
Nuggets d'Heura
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri 28
Trita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) 29
Hamburguesa mixta a la planxa
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Risotto de carbassa 30
Tall rodó de vedella a la planxa
Pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31
DINAR
SETMANA
DE LES
EMOTICONES





MENÚ:

SENSE PLV

Joaquima Vedruna Terrassa

MAIG 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Lloïa Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura

FESTIU

01

Llenties amb verduretes 02

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons 03

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada 06

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates 08

Porc a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet 09

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de carbassa rostida 10

Filet de gall dindi amb salsa

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga 13

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols 14

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta 15

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 16

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 17

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

20

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Vichyssoise amb crostons 21

Truita de tonyina

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

MENÚ ESPECIAL
STA. JOAQUIMA
VEDRUNA

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba 23

Filet de lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 24

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 27

Nuggets d'Heura

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb poma al curri 28

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensalada russa 29

Cinta de llom a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa 30

Bacallà a la llauna

Pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR 31

SETMANA
DE LES
EMOTICONES

