



DILLUNS



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

MENÚ:

BASAL

Joaquima Vedruna Terrassa

OCTUBRE 2024

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb verdures **01**

Magra al forn
Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g -
HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g -
Sal:1,6g

Lenties estofades **02**

Truita francesa
Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g -
HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g -
Sal:2,4g

Sopa d'au amb galets **03**

Bacallà amb samfaina
Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **04**

Pit de gall dindi en salsa de formatge
Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet **07**

Truita de formatge
Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g -
HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g -
Sal:2,2g

Cigrons estofats **08**

Lluç a la llimona
Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
Sal:2,6g

Mongetes verdes amb patata **09**

Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3g

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives verdes) **10**

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural
694,4Kcal - Prot:21,5g - Lip:30,2g -
HC:87,3g AGS:11,6g - Sucres:23,1g -
Sal:2,4g

11

*DIA DE LLIBRE
DISPOSICIÓ*

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**

Magra de porc amb salsa de tomàquet
-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g -
HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

Coliflor amb patata **15**

Maires a l'andalusa
Enciam i olives

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

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **16**

Truita francesa
Pisto de verdures

Pa blanc/integral i logurt natural
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -
Sal:1,4g

Llenties amb verdures **17**

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 **18**

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 **21**

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 **22**

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 **23**

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 **24**

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 **25**

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

Sopa de peix amb fideus **28**

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

Arròs cinc delícies **29**

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

Trinxat de col amb patates **30**

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

31

*DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA*





MENÚ:

SENSE GLUTEN

Joaquima Vedruna Terrassa

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Arròs amb verdures **01**
Carn magra a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb pasta sense gluten **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**
Filet de gall dindi amb salsa
Tomàquet i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **08**
Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de pasta sense gluten **10**
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa sense gluten i logurt natural

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Crema de carbassó **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **15**
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, formatge
fresc i blat de moro **16**
Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa sense gluten i logurt natural

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb tomàquet **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Crema de carbassa rostida **25**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta sense gluten **28**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **30**
Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**



**MENÚ:**

SENSE OU CRU NI FRUITS SECS

Joaquima Vedruna  Terrassa

OCTUBRE 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Revisat per *Lola Torrelles*,
Diplomada en Nutrició i dietètic.
Col·legiada n° CAT001325

Arròs amb verdures **01**
Carn magra a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdurettes **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**
Gall dindi amb salsa de formatges
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **08**
Lluç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Croquetes de carn d'olla
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **15**
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **16**
Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdurettes **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida **25**
Salsitxes d'au al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta **28**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs cinc delícies **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **30**
Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**





MENÚ:

SENSE OU

Joaquima Vedruna  Terrassa

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Arròs amb verdures **01**
Carn magra a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **02**
Tall rodó de vedella a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**
Filet de gall dindi amb salsa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Pit de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **08**
Lluç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓN*

11

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **15**
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **16**
Filet de vedella a la planxa
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdures **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **21**
Gall al forn
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida **25**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta **28**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **30**
Pernitets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

*DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA*





MENÚ:

SENSE PEIX

 **Joaquima Vedruna** Terrassa

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per **Lola Torrelles**,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001225

Arròs amb verdures **01**
Carn magra a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Filet de vedella a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**
Gall dindi amb salsa de formatges
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **08**
Carn magra a la planxa
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Croquetes de carn d'olla
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **15**
Escalopa de vedella arrebossada
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **16**
Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdures **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **24**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida **25**
Salsitxes d'au al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus **28**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs cinc delícies **29**
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **30**
Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA** **31**





MENÚ:

SENSE PLV

Joaquima Vedruna  Terrassa

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revàat per Laia Torrelles,
Dipomado en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Arròs amb verdures **01**
Carn magra a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **04**
Filet de gall dindi amb salsa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **08**
Lluç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt de soja

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓN*

11

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**
Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **15**
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives **16**
Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb verdures **17**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **18**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb allada **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Porc a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de carbassa rostida **25**
Filet de gall dindi amb salsa
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de peix amb pasta **28**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **30**
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

*DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA*

