

**MENÚ:**

BASAL

**Joaquima Vedruna Terrassa**

DESEMBRE 2024

**DILLUNS**Llenties amb carbassa **02**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g -  
HC:76,6g AGS:5,0g - Sucres:19,3g -  
Sal:2,3gLlacets amb tomàquet **09**

Hamburguesa a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -  
HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g -  
Sal:1,4gLlenties amb verdures **16**

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

719,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:30,2g -  
HC:75,1g AGS:8,4g - Sucres:21,5g -  
Sal:2,7g**23****30****DIMARTS**Risotto de bolets **03**

Nuggets de peix

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g -  
HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g -  
Sal:2,0gSopa de verdures amb cigrons **10**

Llom arrebossat

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral iiogurt natural

590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -  
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g -  
Sal:2,7gCrema de temporada (moniato,  
carbassa i porro) **17**Pernillets de pollastre a les herbes  
provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g -  
HC:66,1g AGS:5,3g - Sucres:19,5g -  
Sal:1,8g**24****31****DIMECRES**Mongetes verdes amb patates **04**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -  
HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -  
Sal:1,0gMongeta verda amb patates **11**

Pit de pollastre al forn amb poma

Amanida mesclum amb blat de moro i  
olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g -  
HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g -  
Sal:2,1gPaella de verdures **18**

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral iiogurt natural

654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -  
HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g -  
Sal:3,3g**25****BONES  
FESTES****DIJOURS****DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ****05**Arròs tres delícies **12**Gall de Sant Pere rostit amb patates,  
tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g -  
HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g -  
Sal:2,3g**19****MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL****26****DIVENDRES****06****FESTIU**Pèsols saltejats amb pernil salat **13**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g -  
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g -  
Sal:1,5gBròquil saltejat amb patata **20**

Gall dindi a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g -  
HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -  
Sal:2,3g**27**Revisat per **Lola Torrelles**,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CATD01125



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

Joaquima Vedruna Terrassa

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Bròquil saltejat amb pastanaga **02**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Rissolo de bolets **03**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

*FESTIU*

Llaços sense gluten amb tomàquet **09**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **11**  
 Pollastre rostit amb poma  
 Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **12**  
 Gall Sant Pere rostit amb patates  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **13**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **16**  
 Carn magra a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
 Patates panaderes al forn  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures **18**  
 Truita de tonyina  
 Enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i logurt natural

*MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL*

Bròquil saltejat amb patates **20**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca



**23**

**24**

**BONES  
FESTES**

**25**

**26**

**27**



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

**30**

**31**





## MENÚ:

SENSE OU CRU NI FRUITS SECS

Joaquima Vedruna  Terrassa

DESEMBRE 2024

### DILLUNS

Llenties amb carbassa **02**  
Trita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

### DIMARTS

Rissoto de bolets **03**  
Nuggets de peix  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

### DIMECRES

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

### DIJOURS

**05**  
*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

### DIVENDRES

**06**  
*FESTIU*

Llaços amb tomàquet **09**  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
Llom arrebossat  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **11**  
Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**12**  
Arròs tres delícies  
Gall Sant Pere rostit amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**13**  
Pèsols saltejats amb pernil salat  
Trita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **16**  
Salsixes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
Patates panaderes al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **18**  
Trita de tonyina  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

**19**  
*MENÚ  
ESPECIAL  
NADAL*

**20**  
Bròquil saltejat amb patates  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



**23**

**24**

**BONES  
FESTES**

**25**

**26**

**27**



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

**30**

**31**



**MENÚ:**

SENSE OU (pasta sense traces d'ou)

**Joaquima Vedruna**  **Terrassa**

DESEMBRE 2024

**DILLUNS**

Llenties amb carbassa **02**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIMARTS**

Arròs saltejat amb xampinyons **03**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIMECRES**

Mongeles tendres amb patates al vapor **04**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIJOUS**

**05**  
*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

**DIVENDRES**

**06**  
*FESTIU*

Llaços amb tomàquet **09**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **11**  
 Pollastre rostit amb poma  
 Amanida mesclum, blat de moro i olives  
 verdes  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **12**  
 Gall Sant Pere rostit amb patates  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **13**  
 Tall rodó de vedella a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **16**  
 Carn magra a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,  
 carbassa i porro) **17**  
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes  
 provençals  
 Patates panaderes al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **18**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural

**19**  
*MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL*

Bròquil saltejat amb patates **20**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**23****24****BONES  
FESTES****25****26****27**

Revisat per **Loio Torrelles**,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001125

**30****31**



# MENÚ:

SENSE PEIX

Joaquima Vedruna  Terrassa

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

Llentíes amb carbassa **02**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIMARTS

Rissoto de bolets **03**  
 Nuggets de bròquil i formatge  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIMECRES

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIJOUS

**05**  
*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

## DIVENDRES

**06**  
*FESTIU*

Llaços amb tomàquet **09**  
 Hamburguesa mixta a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
 Llom arrebossat  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **11**  
 Pollastre rostit amb poma  
 Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies **12**  
 Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **13**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llentíes amb verdures **16**  
 Salsixes a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
 Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals  
 Patates panaderes al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **18**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i iogurt natural

**19**  
*MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL*

Bròquil saltejat amb patates **20**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



**23**

**24**

**BONES  
FESTES**

**25**

**26**

**27**



Revisat per **Lola Torrelles**,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legida nº CAT001125

**30**

**31**





# MENÚ:

SENSE PLV

Joaquima Vedruna  Terrassa

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

Llenties amb carbassa **02**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIMARTS

Arròs saltejat amb xampinyons **03**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIMECRES

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIJOURS

**05**  
*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

## DIVENDRES

**06**  
*FESTIU*

Llaços amb tomàquet **09**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
 Llom arrebossat  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral iiogurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor **11**  
 Pollastre rostit amb poma  
 Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **12**  
 Gall Sant Pere rostit amb patates  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **13**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **16**  
 Carn magra a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
 Patates panaderes al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **18**  
 Truita de tonyina  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral iiogurt de soja

**19**  
*MENÚ  
 ESPECIAL  
 NADAL*

Bròquil saltejat amb patates **20**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



**23**

**24**

**BONES  
 FESTES**

**25**

**26**

**27**



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

**30**

**31**

