



MENÚ:

BASAL

Joaquima Vedruna Terrassa

JUNY 2025

DILLUNS

Llenties amb verduretes **02**

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

Tallarines al pesto **09**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i logurt natural
762,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:32,8g -
HC:87,4g AGS:7,4g - Sucres:10,9g -
Sal:1,6g

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,4g -
HC:83,5g AGS:4,8g - Sucres:17,1g -
Sal:2,5g

23

30

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda,
carbassó i pastanaga) **03**

Pernilets 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

Arròs amb verduretes **10**

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

Cigrons estofats **17**

Lluç al forn amb salsa de llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:89,4g AGS:2,0g - Sucres:22,6g -
Sal:2,7g

24

BONES



DIMECRES

Paella de verduretes **04**

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -
HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g -
Sal:3,3g

Llenties estofades **11**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,6g -
HC:71,9g AGS:4,4g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

Mongetes verdes amb patata **18**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,1g -
HC:61,0g AGS:5,0g - Sucres:21,3g -
Sal:1,9g

25

DIJOUS

Espirals napolitana **05**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
564,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:21,6g -
HC:66,3g AGS:4,0g - Sucres:21,1g -
Sal:1,8g

Sopa d'au amb galets **12**

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca
537,7Kcal - Prot:18,6g - Lip:14,8g -
HC:80,1g AGS:1,8g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

19

DINAR
ESPECIAL
FI DE CURS

26



DIVENDRES

Bròquil saltejat amb patates **06**

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

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **13**

Gall dindi amb salsa de formatges

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
666,2Kcal - Prot:43,9g - Lip:24,3g -
HC:65,3g AGS:7,1g - Sucres:19,1g -
Sal:2,7g

Sopa d'au amb galets **20**

Bacallà amb all i julivert

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -
HC:88,7g AGS:8,4g - Sucres:20,7g -
Sal:2,0g

27



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