



MENÚ:

BASAL

 **Joaquima Vedruna** Terrassa

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01

Arròs amb salsa de tomàquet **08**

Croquetes al gust

Amanida variada

Pa blanc/integral i Gelat

635,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,0g -
HC:90,3g AGS:4,7g - Sucre:17,1g -
Sal:3,8g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **15**

Magra de porc amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:12,2g -
HC:106,0g AGS:2,7g - Sucre:27,4g -
Sal:1,6g

Mongeta verda saltejada **22**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

545,5Kcal - Prot:20,2g - Lip:8,1g -
HC:91,0g AGS:1,4g - Sucre:21,1g -
Sal:1,4g

Crema de pastanaga amb formatge
ratllat **29**

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

675,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,2g -
HC:104,2g AGS:4,3g - Sucre:29,0g -
Sal:1,9g

DIMARTS

02



Cigrons estofats **09**

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 - Sucre:22,6g -
Sal:2,7g

Coliflor al vapor amb patates **16**

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Sucre:18,4g -
Sal:1,4g

Arròs tres delícies **23**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

679,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:21,9g -
HC:84,8g AGS:4,9g - Sucre:17,5g -
Sal:1,8g

Arròs cinc delícies **30**

Lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

618,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,5g -
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucre:19,6g -
Sal:2,3g

DIMECRES

03

Tornada a l'escola

Mongetes verdes amb patata **10**

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 - Sucre:21,3g -
Sal:1,9g

Amanida d'arròs amb enciam,
pastanaga, formatge fresc i blat de moro **17**

Truita francesa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i logurt natural

665,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,8g -
HC:91,2g AGS:2,7g - Sucre:20,7g -
Sal:1,7g

Cigrons amb patates **24**

Vedella a la jardineria

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

629,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,6g AGS:3,8g - Sucre:19,7g -
Sal:1,6g

DIJOUS

04

FESTIU

11

Llenties amb verdures **18**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

882,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:42,7g -
HC:79,3g AGS:11,3g - Sucre:18,6g -
Sal:2,0g

Macarrons a la carbonara **25**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

636,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:23,2g -
HC:71,0g AGS:9,3g - Sucre:12,0g -
Sal:2,8g

DIVENDRES

05

Sopa d'au amb galets **12**

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 - Sucre:20,7g -
Sal:2,0g

Sopa de verdures amb cigrons **19**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

604,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:18,4g -
HC:63,7g AGS:6,3g - Sucre:22,0g -
Sal:2,5g

Crema de carbassa rostida **26**

Salsitxes d'au a la planxa

Patata al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Sucre:20,3g -
Sal:1,7g



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

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA
DIETA SANA



CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

