



MENÚ:

BASAL

Joaquima Vedruna  Terrassa

OCTUBRE 2025

DILLUNS



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

Arròs a l'hortelana **06**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -
Sal:1,0g

Empedrat de lleties amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **13**

Nuggets de pollastre

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

Patates estofades amb verdures (bledes,
pastanaga i porro) **20**

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

688,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,6g -
HC:75,0g AGS:7,9g - Sucres:22,5g -
Sal:2,4g

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge fresc,
pipes de carbassa i panses) **27**

Paella mixta

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -
HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -
Sal:1,5g

DIMARTS

Vichyssoise amb crostons **07**

Bacallà al forn

Patates panadera

Pa blanc/integral i logurt natural

611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g -
Sal:1,9g

Crema de porro i poma al curri **14**

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

Mongeta verda amb patates **21**

Daus de gall dindi a la jardineria

-

Pa blanc/integral i logurt natural

576,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,7g -
HC:85,7g AGS:3,2g - Sucres:23,3g -
Sal:1,6g

Cigrons estofats **28**

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:24,2g -
HC:81,2g AGS:4,7g - Sucres:20,0g -
Sal:2,2g

DIMECRES

Sopa de peix amb fideus **01**

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g -
HC:65,8g AGS:12,7g - Sucres:18,7g -
Sal:2,3g

Espaguetis a la florentina (amb espinacs
i beixamel) **08**

Truita de tonyina

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **15**

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

Arròs tres delícies **22**

Lluç a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

664,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:18,5g -
HC:93,4g AGS:3,0g - Sucres:17,8g -
Sal:2,7g

Sopa d'au amb pistons **29**

Filet de gall dindi en salsa

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

DIJOUS

Trinxat de col amb patates **02**

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

590,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g -
HC:55,1g AGS:5,2g - Sucres:19,3g -
Sal:1,7g

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i
ceba) **09**

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

735,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,8g -
HC:81,9g AGS:8,3g - Sucres:19,4g -
Sal:2,6g

Risotto de carbassa **16**

Bacallà a la llauna

Pebrot vermells al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g -
Sal:1,6g

Amanida de pasta (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives verdes) **23**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g -
Sal:1,9g

Espirals amb tomàquet i formatge
gratinats **30**

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:3,3g

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **03**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g -
HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g -
Sal:3,1g

10

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Ensaladilla russa **17**

Contracuixa de pollastre al forn

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g -
HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g -
Sal:2,1g

Crema de pèsols, porro i pera **24**

Pit de pollastre en salsa de pastanaga

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

719,8Kcal - Prot:36,7g - Lip:27,2g -
HC:74,7g AGS:6,4g - Sucres:23,0g -
Sal:1,8g

*MENÚ **31***

*ESPECIAL
CASTANYADA*

