



Menú Basal

 **Joaquima Vedruna Terrassa**

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	29	30	01	02
   Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	<i>Fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, taronja i mandarina.</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>		Paella marinera (peix i marisc) Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 758,46 prot (g): 27,427 lip (g): 21,353 hc (g): 108,625	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 693,036 prot (g): 33,883 lip (g): 23,004 hc (g): 84,087
05	06	07	08	09
Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 709,429 prot (g): 21,534 lip (g): 25,057 hc (g): 96,844	Sopa casolana de verdures amb cigrons Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 537,06 prot (g): 17,174 lip (g): 16,892 hc (g): 70,6	Crema de carbassó amb crostons Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 529,968 prot (g): 17,672 lip (g): 7,363 hc (g): 88,517	Espaguetis integrals al pesto Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 677,376 prot (g): 40,263 lip (g): 24,728 hc (g): 67,5	<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>
12	13	14	15	16
<i>FESTIU</i>	Pizza de verdures i formatge casolana al forn Llenties estofades amb pastanaga - Pa integral i fruita fresca Kcal: 735,783 prot (g): 27,078 lip (g): 15,936 hc (g): 112,698	Cigrons bullits amb oli d'oliva Llom arrebossat casolà Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 664,616 prot (g): 37,62 lip (g): 22,358 hc (g): 72,131	Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859	Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 607,285 prot (g): 36,324 lip (g): 22,943 hc (g): 58,791
19	20	21	22	23
Sopa casolana de peix amb arròs Salsitxes al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 644,767 prot (g): 26,033 lip (g): 28,745 hc (g): 67,634	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 608,646 prot (g): 26,798 lip (g): 20,643 hc (g): 68,364	Coliflor al vapor amb patates Estofat de gall dindi - Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 555,862 prot (g): 38,178 lip (g): 22,19 hc (g): 47,94	Espaguetis integrals napolitana Mandonguilles vegetals a la jardinera - Pa integral i fruita fresca Kcal: 699,913 prot (g): 19,783 lip (g): 17,999 hc (g): 105,479	Crema de verdures amb crostons Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 584,271 prot (g): 27,544 lip (g): 21,552 hc (g): 66,686
26	27	28	29	30
Bròquil al vapor amb patates Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 586,038 prot (g): 25,973 lip (g): 9,163 hc (g): 91,544	Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 711,953 prot (g): 29,59 lip (g): 29,319 hc (g): 77,73	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 555,504 prot (g): 23,947 lip (g): 13,722 hc (g): 79,928	<i>DINAR ESPECIAL</i> 