Menú Basal

Joaquima Vedruna Terrassa

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs melós de peix i marisc Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 836,279 prot (g): 30,694 lip (g): 19,641 hc (g): 129,833	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de formatge Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 691,424 prot (g): 30,611 lip (g): 28,23 hc (g): 68,018	Espirals integrals napolitana Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 596,479 prot (g): 27,84 lip (g): 14,795 hc (g): 83,903
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 576,101 prot (g): 34,458 lip (g): 22,265 hc (g): 55,286	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 538,818 prot (g): 19,197 lip (g): 8,468 hc (g): 87,517	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Estofat de porc a la jardinera - Pa integral i fruita fresca Kcal: 625,621 prot (g): 36,704 lip (g): 18,41 hc (g): 72,038	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 681,199 prot (g): 44,17 lip (g): 27,224 hc (g): 57,272	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 743,77 prot (g): 28,175 lip (g): 26,416 hc (g): 75,336	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 634,201 prot (g): 27,549 lip (g): 22,574 hc (g): 71,757	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Llenties estofades amb pastanaga Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 665,061 prot (g): 41,468 lip (g): 22,583 hc (g): 66,929	Crema de verdures de temporada Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge - Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 783,768 prot (g): 33,281 lip (g): 22,492 hc (g): 109,306	Paella marinera (peix i marisc) Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 651,076 prot (g): 25,399 lip (g): 23,804 hc (g): 79,692	nutriiab *Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i daus de carbassa)* Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 629,801 prot (g): 28,59 lip (g): 17,956 hc (g): 84,612
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Arròs amb salsa de tomàquet Seitons arrebossats Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 710,201 prot (g): 25,231 lip (g): 28,223 hc (g): 87,542				*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*

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

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible



01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.



04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.



Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CASCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5				9					14
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4	5									
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Estofat de porc a la jardinera														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5									
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastana														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i fo	1	2	3					8	9	10				
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Paella marinera (peix i marisc)				4	5				9			12		14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i	1	2							9		11			
			Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4	5									14
			Guarnició	Ceba brasejada														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats	1	2	3	4	5				9		11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Sopa casolana de verdures amb cigrons												12		
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures (ce														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12		
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet.