



MENÚ:

BASAL

  
**Vedruna Torelló**

NOVEMBRE 2025

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**03**

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

**04**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Contracuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g -  
HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g -  
Sal:2,0g

**05**

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Cigrons amb pastanaga  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -  
HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -  
Sal:1,7g

**06**

Macarrons amb tomàquet  
Lluç a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural  
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g -  
HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g -  
Sal:1,8g

**07**

Crema de carbassó amb ceba cruixent  
Mandonguilles a la jardineria  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -  
HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -  
Sal:1,0g

**10**

Crema de verdures de temporada  
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -  
HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g -  
Sal:1,4g

**11**

Sopa de verdures amb cigrons  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -  
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g -  
Sal:2,7g

**12**

Coliflor amb beixamel gratinada  
Pit de pollastre al forn amb poma  
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g -  
HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g -  
Sal:2,1g

**Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)  13**

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g -  
HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g -  
Sal:2,3g

**14**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g -  
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g -  
Sal:1,5g

**17**

Bròquil saltejat amb patata  
Truita de tonyina  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
541,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:14,6g -  
HC:59,2g AGS:4,2g - Sucres:20,1g -  
Sal:1,4g

**18**

Crema de temporada (carbassa, moniato i porro)  
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

**19**

Llenties amb verdures  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
719,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:30,2g -  
HC:75,1g AGS:8,4g - Sucres:21,5g -  
Sal:3,7g

**20**

Espirals carbonara  
Verat amb salsa napolitana  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
678,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:27,2g -  
HC:77,8g AGS:7,1g - Sucres:11,2g -  
Sal:2,4g

**21**

Paella de verdures  
Hummus amb natxos i crudités  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:11,5g -  
HC:103,4g AGS:1,7g - Sucres:22,2g -  
Sal:1,3g

**24**

Tallarines al pesto  
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet  
Enciam i olives  
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

**25**

Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i formatge fresc)  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -  
HC:73,4g AGS:3,3g - Sucres:23,3g -  
Sal:2,1g

**26**

Mongetes blanques amb patates  
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

**27**

Sopa d'au amb galets  
Peix carboner al forn 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

**28**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Pit de gall dindi en salsa de formatge  
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

**Heura®**



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

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**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	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

