



MENÚ:

BASAL

Vedruna Torelló

SETEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Tornada a l'escola

03

04

05

Arròs amb salsa de tomàquet

08

Croquetes al gust

Amanida variada

Pa blanc/integral i Gelat

721,8Kcal - Prot:16,3g - Lip:25,0g -
HC:105,6g AGS:8,6g - Sucres:28,1g -
Sal:2,6g

Crema de cigrons amb crostons

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

Mongetes tendres amb patates al vapor

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

11

FESTIU

Pizza de verdures i formatge

12

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pernil salat

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

741,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,3g -
HC:110,8g AGS:2,5g - Sucres:18,9g -
Sal:3,3g

Vichyssoise amb crostons

15

Llacets amb carn picada i formatge

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties amb verdures

16

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Coliflor al vapor amb patates

17

Truita francesa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

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

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga

18

Porc en salsa de poma

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

526,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:11,1g -
HC:66,6g AGS:2,1g - Sucres:21,1g -
Sal:1,8g

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

19

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

22

FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet

23

Contracuiça 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 - Sucres:17,5g -
Sal:1,8g

Cigrons amb patates

24

Vedella a la jardinera

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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 - Sucres:12,0g -
Sal:2,8g

Crema de carbassa rostida

26

Llenties amb verdures i arròs

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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 - Sucres:29,0g -
Sal:1,9g

Arròs cinc delícies

30

Caldereta de rap i calamars amb
patates

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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



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

