



Menú Basal

 Vedruna Sta. Coloma de Queralt

ABRIL 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	01	02	03
VACANCES SETMANA SANTA				
06	07	08	09	10
FESTIU	Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 662,595 prot (g): 37,08 lip (g): 30,906 hc (g): 50,663</small>	Coliflor al vapor amb patates Pollastre rostit amb poma Enciam, col llombarda i pastanaga Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small>	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonvina i olives Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural <small>Kcal: 781,157 prot (g): 33,694 lip (g): 32,709 hc (g): 62,124</small>	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolc) Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</small>
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</small>	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</small>	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot) Cinta de llom amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 609,214 prot (g): 42,704 lip (g): 23,904 hc (g): 50,82</small>	Macarrons integrals a la carbonara Verat al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural <small>Kcal: 763,293 prot (g): 34,772 lip (g): 32 hc (g): 78,89</small>	Paella de verdures (minestra) Hummus de cigrons amb torrades - Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 593,498 prot (g): 15,318 lip (g): 11,541 hc (g): 102,243</small>
20	21	22	23	24
Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 701,04 prot (g): 22,765 lip (g): 29,869 hc (g): 80,9</small>	Rissoto de carbassa Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot) - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 616,014 prot (g): 19,029 lip (g): 10,762 hc (g): 102,035</small>	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonvina, maionesa) Bacallà al forn/planxa Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 699,043 prot (g): 28,547 lip (g): 36,625 hc (g): 59,759</small>	MENÚ ESPECIAL SANT JORDI Pasta a la florentina (escpinacs i beixamel) Botifarra al forn/planxa  Patates xips Pastís <small>Kcal: 703,67 prot (g): 40,015 lip (g): 31,74 hc (g): 58,001</small>	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Gall dindi amb salsa de formatges Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 601,471 prot (g): 28,838 lip (g): 21,305 hc (g): 65,966</small>
27	28	29	30	01
Mongetes tendres amb patates al vapor Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</small>	Crema de cigrons amb crostons Lluç al forn amb salsa de llimona Ceba brasejada Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 594,679 prot (g): 31,504 lip (g): 14,783 hc (g): 76,885</small>	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Llom arrebossat casolà Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 663,73 prot (g): 34,304 lip (g): 21,325 hc (g): 80,028</small>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural <small>Kcal: 618,032 prot (g): 24,932 lip (g): 26,447 hc (g): 66,248</small>	



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 Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn Peix
Peix	Ou Carn
Llegums	Peix Ou
Carn	Ou Peix
Fruita	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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUFTS			
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma	2																	
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1																	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c			2														
			Guarnició	Pa blanc/integral	1																
	Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																		
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																	
			Guarnició	Patates al forn																14	
	Divendres	Primer	Macarrons aglio-olio	1										9		11					
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4													
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p																	
				Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11					
				Guarnició	-																14
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat																	
				Segon	Truita de formatge		2	3													
				Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																		
			Segon	Pollastre rostit amb poma																14	
			Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga																14	
Dijous		Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4													
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9								
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9								
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4													
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14	
Setmana 3		Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat																	
				Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													
				Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc	2																
				Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																
				Guarnició	Patata panadera al forn																14
	Dimecres	Primer	Empedrat de lentilles (tomàquet, ceba i pebr	1																	
			Segon	Cinta de llom amb salsa de tomàquet																	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
	Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9		11						
			Segon	Verat al forn/planxa				4													
			Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)														12				
			Segon	Hummus de cigrons amb torrades	1										10	11					
			Guarnició	-																14	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1								8								
				Segon	Truita francesa			3													
				Guarnició	Enciam i blat de moro																14
		Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa	2		3							9							
				Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																
				Guarnició	-																14
Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3		4					9								
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4													
			Guarnició	Amanida de tomàquet																14	
Dijous		Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9		11	12					
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1	2	3					9									
			Guarnició	Patates xips																14	
Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3															
			Segon	Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Setmana 5		Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																	
				Segon	Estofat de gall dindi																
				Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																
				Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4												
				Guarnició	Ceba brasejada																14
	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, p	1									9		11						
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														
			Guarnició	Enciam i cogombre																14	
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																		
			Segon	Truita de xampinyons			3														
			Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9								
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
			Guarnició	-																14	