



MENÚ:

BASAL

 Vedruna Sta. Coloma de Queralt

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

01

02

FESTIU

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

Macarrons amb salsa de bolets **05**
Truita francesa
Enciam i pastanaga
logurt natural
646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g -
Sal:1,9g

Mongetes tendres amb patates al vapor **06**
Daus de gall dindi a la jardineria
Enciam i blat de moro
Fruita fresca
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -
Sal:1,9g

Arròs tres delícies **07**
Lluç a l'andalusa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita fresca
601,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,5g -
HC:69,4g AGS:7,4g - Sucres:12,1g -
Sal:2,3g

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) **08**
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca
688,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,6g -
HC:75,0g AGS:7,9g - Sucres:22,5g -
Sal:2,4g

Seques saltejades amb oli d'oliva **09**
Contraeix de pollastre al forn
Carbassó al forn
Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -
HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -
Sal:1,3g

Arròs amb verdures **12**
Medalló de salmó a la planxa
Enciam i daus de poma
Fruita fresca
718,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:28,2g -
HC:91,7g AGS:6,0g - Sucres:17,8g -
Sal:1,9g

Empedrat de mongeta (tomàquet, ceba i
pebrot) **13**
Daus de pollastre adobat
Enciam i pastanaga
Fruita fresca
680,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:24,2g -
HC:81,2g AGS:4,7g - Sucres:20,0g -
Sal:2,2g

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **14**
Lluç al forn
Enciam i blat de moro
Fruita fresca
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

Bròquil al vapor amb patata **15**
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
logurt natural
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -
Sal:3,9g

Cigrons estofats **16**
Filet de pollastre a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:3,3g

Llenties amb carbassa **19**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca
670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g -
HC:76,6g AGS:5,0g - Sucres:19,3g -
Sal:2,3g

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **20**
Nuggets de pollastre
Enciam i cogombre
Fruita fresca
707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g -
HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g -
Sal:2,0g

Coliflor al vapor amb patates **21**
Mandonguilles a la jardineria
-
i Fruita fresca
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -
HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -
Sal:1,7g

**MENÚ
ESPECIAL
STA JOAQUIMA
VEDRUNA** **22**

Crema de carbassó amb crostons **23**
Contraeix de pollastre al forn
Patates xips
Fruita fresca
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -
HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -
Sal:1,0g

Llaços amb tomàquet **26**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita fresca
633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -
HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g -
Sal:1,4g

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i
ceba) **27**
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives
i Fruita fresca
590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g -
Sal:2,7g

Mongetes tendres amb patates al vapor **28**
Pollastre amb salsa
Amanida mesclum amb blat de moro i
olives verdes
i Fruita fresca
609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g -
HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g -
Sal:2,1g

Arròs tres delícies **29**
Lluç al forn amb patates, tomàquet i
ceba
-
logurt natural
610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g -
HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g -
Sal:2,3g

Pèsols saltejats amb patates i pernil
salat **30**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Fruita fresca
620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g -
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g -
Sal:1,5g

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:

