

**MENÚ:****BASAL****FEDAC GIRONELLA****NOVEMBRE 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****03****DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ****Llacets amb carn picada i formatge 10**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -  
HC:107,2g AGS:1,8g - Sucre:25,7g -  
Sal:1,4g**Arròs amb salsa de tomàquet 17**

Escalopa de vedella

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -  
HC:79,5g AGS:2,7g - Sucre:19,0g -  
Sal:0,9g**Tallarines al pesto 24**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

762,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:32,8g -  
HC:87,4g AGS:7,4g - Sucre:10,9g -  
Sal:1,6g**Arròs amb salsa de tomàquet 04**

Nuggets de pollastre

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g -  
HC:83,4g AGS:6,8g - Sucre:16,8g -  
Sal:2,0g**Sopa de verdures amb cigrons 11**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural  
590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -  
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucre:11,2g -  
Sal:2,7g**Crema de temporada (carbassa, moniato i porro) 18**

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g -  
HC:66,1g AGS:5,3g - Sucre:19,5g -  
Sal:1,8g**Arròs amb salsa de tomàquet 25**

Botifarra al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -  
HC:73,4g AGS:3,3g - Sucre:23,3g -  
Sal:2,1g**Coliflor al vapor amb patates 05**

Mandonguilles a la jardineria

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
624,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,0g -  
HC:73,1g AGS:2,0g - Sucre:16,8g -  
Sal:1,7g**Mongetes tendres amb patates al vapor 12**

Pollastre rostit 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 - Sucre:20,0g -  
Sal:2,1g**Llenties ECO amb xoriç 19**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural  
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -  
HC:75,7g AGS:7,6g - Sucre:19,6g -  
Sal:3,3g**Seques saltejades amb all i julivert 26**

Truita de pernil dolç

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g -  
HC:72,9g AGS:3,2g - Sucre:16,0g -  
Sal:2,4g**Macarrons amb tomàquet 06**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes  
617,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:14,2g -  
HC:90,6g AGS:3,4g - Sucre:26,3g -  
Sal:2,0g**Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa) nutriab 13**

Llimanda al forn 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 - Sucre:25,2g -  
Sal:2,3g**Espirals napolitana 20**

Lluç al forn amb salsa de llimona

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
569,75Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,1g -  
HC:75,1g AGS:3,9g - Sucre:11,7g -  
Sal:2,0g**Pèsols saltejats amb patates 27**

Peix carboner amb samfaina

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -  
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucre:22,5g -  
Sal:1,9g**Crema de carbassó amb crostons 07**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -  
HC:49,9g AGS:1,0g - Sucre:18,5g -  
Sal:1,0g**Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva 14**

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 - Sucre:17,9g -  
Sal:1,5g**Bròquil saltejat amb patates 21**

Gall dindi en salsa de formatge

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:11,5g -  
HC:103,4g AGS:1,7g - Sucre:22,2g -  
Sal:1,3g**Sopa d'au amb fideus 28**

Vedella en salsa

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -  
HC:79,2g AGS:8,4g - Sucre:23,5g -  
Sal:4,2gRevisat 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/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### 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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

