

**MENÚ:****BASAL****FEDAC GIRONELLA****OCTUBRE 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

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

Arròs tres delícies **01**

Filet de gall dindi en salsa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g -
HC:88,0g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

Trinxat de col amb patates **02**

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g -
Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **03**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g -
HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g -
Sal:1,9g

Espaguetis napolitana **08**

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i
ceba) **09**

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g -
HC:72,2g AGS:7,0g - Sucres:20,4g -
Sal:2,6g

Llenties ECO estofades **10**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

662,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g -
HC:66,1g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g

Ensaladilla russa **15**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

656,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,9g -
HC:83,2g AGS:8,9g - Sucres:24,2g -
Sal:2,3g

Espaguetis amb salsa de formatge i
ceba **16**

Pit de pollastre a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

718,7Kcal - Prot:40,7g - Lip:23,8g -
HC:82,1g AGS:7,8g - Sucres:18,9g -
Sal:2,3g

Llenties amb verdures **17**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

685,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,8g -
HC:80,9g AGS:4,9g - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Arròs tres delícies **22**

Llimanda al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,4g -
HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:16,9g -
Sal:1,8g

Llenties ECO estofades **23**

Contraeix de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -
Sal:1,8g

Amanida de pasta (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **24**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g -
Sal:1,9g

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **29**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

MENÚ **30**

ESPECIAL

CASTANYADA



Cigrons estofats **31**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Arròs amb salsa de tomàquet **06**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

636,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g -
HC:90,3g AGS:2,8g - Sucres:19,1g -
Sal:1,9g

Crema de carbassó **07**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g -
Sal:1,9g

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **14**

Bacallà a la llauna

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

567,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,2g -
HC:74,6g AGS:5,7g - Sucres:8,5g -
Sal:2,2g

Espaguetis amb salsa de formatge i
ceba **16**

Pit de pollastre a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

718,7Kcal - Prot:40,7g - Lip:23,8g -
HC:82,1g AGS:7,8g - Sucres:18,9g -
Sal:2,3g

Llenties amb verdures **17**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

685,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,8g -
HC:80,9g AGS:4,9g - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Arròs tres delícies **22**

Llimanda al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,4g -
HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:16,9g -
Sal:1,8g

Llenties ECO estofades **23**

Contraeix de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -
Sal:1,8g

Amanida de pasta (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **24**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g -
Sal:1,9g

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **29**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

MENÚ **30**

ESPECIAL

CASTANYADA



Cigrons estofats **31**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Crema de pèsols, porro i pera **20**

Botifarra a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -
Sal:3,2g

Mongetes tendres amb patates al vapor **21**

Daus de gall dindi a la jardinera

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i logurt natural

696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -
Sal:1,9g

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **29**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

MENÚ **30**

ESPECIAL

CASTANYADA



Cigrons estofats **31**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Bròquil amb patata al vapor **27**

Seitons arrebossats

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

618,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:25,9g -
HC:66,3g AGS:3,5g - Sucres:23,2g -
Sal:2,3g

Empedrat de mongetes seques
(tomàquet, ceba i pebrot) **28**

Daus de pollastre adobat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

733,8Kcal - Prot:40,2g - Lip:25,4g -
HC:77,0g AGS:5,0g - Sucres:21,0g -
Sal:1,8g

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/farros |
| pasta/farros | verdura |
| llegums | verdura pasta/farros |

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 | iogurt |
|--------|--------|

Entitats col·laboradores:

