



MENÚ:

BASAL


Vedruna Arbúcies

JUNY 2025

DILLUNS

Bròquil saltejat amb patata **02**

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
541,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:14,6g -
HC:59,2g AGS:4,2g - Sucres:20,1g -
Sal:1,4g

Tallarines al pesto **09**

Mandonguilles d'Heùra amb tomàquet

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
762,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:32,8g -
HC:87,4g AGS:7,4g - Sucres:10,9g -
Sal:1,6g

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,4g -
HC:83,5g AGS:4,8g - Sucres:17,1g -
Sal:2,5g

23

30

Heura®

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda,
carbassó i pastanaga) **03**

Pernilets de pollastre a les herbes
provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g -
HC:66,1g AGS:5,3g - Sucres:19,5g -
Sal:1,8g

Amanida variada amb formatge fresc
(enciam, tomàquet, blat de moro,
pastanaga i formatge fresc) **10**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:3,3g - Sucres:23,3g -
Sal:2,1g

Crema de cigrons amb crostons **17**

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

24

BONES



DIMECRES

Lenties amb verdures **04**

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
719,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:30,2g -
HC:75,1g AGS:8,4g - Sucres:21,5g -
Sal:3,7g

Mongetes blanques amb patates **11**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:20,6g -
HC:71,9g AGS:4,4g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**

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

25

DIJOUS

Espirals carbonara **05**

Verat amb salsa napolitana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
678,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:27,2g -
HC:77,8g AGS:7,1g - Sucres:11,2g -
Sal:2,4g

Sopa d'au amb galets **12**

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca
537,7Kcal - Prot:18,6g - Lip:14,8g -
HC:80,1g AGS:1,8g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

MENÚ ESPECIAL

FI DE CURS

19

Amanida de pasta (tomàquet, blat de
moro, pastanaga i olives verdes)
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i
cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural
635,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,0g -
HC:90,3g AGS:4,7g - Sucres:17,1g -
Sal:3,8g

26

VACANCES!!



DIVENDRES

Paella de verdures **06**

Hummus amb natxos i crudités

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:11,5g -
HC:103,4g AGS:1,7g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **13**

Pit de gall dindi en salsa de formatge

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
666,2Kcal - Prot:43,9g - Lip:24,3g -
HC:65,3g AGS:7,1g - Sucres:19,1g -
Sal:2,7g

20

FESTIU

27



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

