



MENÚ:

BASAL

 Vedruna Palafrugell

JUNY 2025

DILLUNS

02

FESTIU

Macarrons amb tonyina

09

Truita de patata

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g -
HC:78,7g AGS:2,6g - Sucre:16,0g -
Sal:1,4g

Paella de verdures

16

Gall dindi amb salsa de formatges

Enciam mesclum i pastanaga

Pa i Fruita fresca

742,9Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,0g -
HC:90,3g AGS:15,1g - Sucre:17,0g -
Sal:2,7g

23

30

DIMARTS

Espirals a la bolonyesa vegetal

03

Hamburguesa vegetal

Enciam, poma i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -
HC:92,5g AGS:3,9g - Sucre:17,0g -
Sal:1,3g

Mongeta verda amb patata

10

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i daus de formatge

Pa integral i Fruita fresca

604,9Kcal - Prot:38,7g - Lip:25,9g -
HC:50,5g AGS:7,4g - Sucre:12,3g -
Sal:2,0g

Pèsols amb patates

17

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

644,4Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,1g -
HC:80,3g AGS:4,1g - Sucre:17,6g -
Sal:2,6g

24

BONES



DIMECRES

Trinxat de la Cerdanya

04

Rostit de llom amb saltejat de bolets

-

Pa i Fruita fresca

594,4Kcal - Prot:36,5g - Lip:21,0g -
HC:59,9g AGS:5,9g - Sucre:20,7g -
Sal:2,0g

Sopa d'au amb lletres

11

Mandonguilles a la jardinera

-

Pa integral i logurt natural de proximitat

581,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,8g -
HC:68,9g AGS:10,2g - Sucre:11,6g -
Sal:2,4g

Espaguetis al pesto

18

Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i olives

Pa i Fruita fresca

776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g -
HC:75,5g AGS:10,8g - Sucre:27,6g -
Sal:2,8g

25

DIJOUS

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva

05

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam, pastanaga i olives

Pa integral i logurt natural de proximitat

626,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g -
HC:64,3g AGS:6,4g - Sucre:12,6g -
Sal:2,3g

Cigrons estofats amb patates

12

Llom arrebossat

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

681,4Kcal - Prot:38,0g - Lip:22,2g -
HC:76,1g AGS:1,9g - Sucre:18,6g -
Sal:1,6g

19

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS

26

VACANCES!!



DIVENDRES

Sopa d'au amb fideus

06

Rap al forn

Patata panadera al forn

Pa i Fruita fresca

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g -
HC:86,4g AGS:3,6g - Sucre:16,9g -
Sal:1,3g

Arròs amb salsa de tomàquet

13

Salmó al forn

Patates xips

Pa i Fruita fresca

689,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,4g -
HC:96,3g AGS:3,9g - Sucre:16,7g -
Sal:2,1g

Llenties amb arròs

20

Truita amb formatge

Barreja d'enciams (iceberg i romana) i tomàquet

Pa i Fruita fresca

564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g -
HC:70,8g AGS:6,6g - Sucre:15,4g -
Sal:2,2g

27



MENÚ:

HALAL

 Vedruna Palafrugell

JUNY 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

02

Espirals bolonyesa vegetal

03

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam, poma i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

04

Filet de lluç a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

05

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam, pastanaga i olives

Pa integral i logurt natural

Sopa de verdures amb fideus

06

Rap al forn

Patates panaderes al forn

Pa i Fruita fresca

Macarrons amb tonyina

09

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

10

Contracuixa de pollastre Halal al forn

Amanida de enciam iceberg amb formatge

Pa integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb estrelles

11

Ous durs a la jardinera

Pa integral i logurt natural

Cigrons amb patates

12

Nuggets de bròquil i formatge

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

13

Salmó a la planxa

Patates xips

Pa i Fruita fresca

Paella de verdures

16

Pit de gall dindi Halal al forn

Amanida mesclum i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates

17

Contracuixa de pollastre Halal al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Espaguetis amb pesto

18

Filet de lluç a la romana casolà

Enciam, pastanaga i olives

Pa i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS

19

Llenties amb arròs

20

Truita francesa amb formatge

Barreja d'enciams (iceberg i romana) i tomàquet

Pa i Fruita fresca

23

BONES

24

25

VACANCES!!

26

27

30



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

