

**MENÚ:****BASAL****FEDAC CASTELLAR****MAIG 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

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

Sopa casolana d'au amb fideus **05**

Salsitxes a la planxa  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -  
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucre:15,0g -  
Sal:3,2g

Mongetes verdes amb patata **06**

Daus de gall dindi a la jardinera  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural  
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -  
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucre:16,0g -  
Sal:1,9g

Arròs tres delícies **07**

Maires a l'andalusa  
Tomàquet amanit amb orenga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,4g -  
HC:89,7g AGS:2,8g - Sucre:16,9g -  
Sal:1,8g

**01**

*FESTIU*

Macarrons amb salsa de bolets **08**

Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -  
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucre:20,2g -  
Sal:1,9g

**02**

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIO*

Lenties ECO estofades **09**

Contracuixa 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 - Sucre:19,6g -  
Sal:1,8g

Arròs amb verdures **12**

Seitons arrebossats  
Amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
615,9Kcal - Prot:20,9g - Lip:17,2g -  
HC:90,9g AGS:3,1g - Sucre:17,8g -  
Sal:1,5g

Mongetes blanques estofades **13**

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 - Sucre:21,0g -  
Sal:1,8g

Espirals amb tomàquet i formatge gratinats **14**

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 - Sucre:16,2g -  
Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **15**

Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural  
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -  
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucre:22,8g -  
Sal:3,9g

Cigrons estofats **16**

Filet de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -  
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucre:19,8g -  
Sal:3,3g

Lenties ECO estofades **19**

Truita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g -  
HC:76,6g AGS:5,0g - Sucre:19,3g -  
Sal:2,3g

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives **20**

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

Coliflor amb patates **21**

Mandonguilles a la jardinera  
-  
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

Macarrons amb tomàquet **22**

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

Ensaladilla russa **23**

Contracuixa de pollastre al forn  
Enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
804,9Kcal - Prot:36,5g - Lip:46,9g -  
HC:55,7g AGS:8,8g - Sucre:18,0g -  
Sal:2,5g

Llacets amb carn picada i formatge **26**

Hamburguesa vegetal a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g -  
HC:68,2g AGS:5,7g - Sucre:14,7g -  
Sal:1,9g

Crema dos llegums (cigrons i mongeta blanca) **27**

Cinta de llonga a la planxa  
Enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -  
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucre:11,2g -  
Sal:2,7g

Mongetes tendres amb patates al vapor **28**

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

Arròs tres delícies **29**

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i logurt natural  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g -  
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucre:25,7g -  
Sal:2,0g

Crema de carbassa **30**

Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
551,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:23,2g -  
HC:62,0g AGS:4,8g - Sucre:21,1g -  
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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura  pastafarros

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

--	--

Entitats col·laboradores:

