



MENÚ:

BASAL 3 A 5 ANYS

FEDAC MANRESA

JUNY 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Paella de verdures **02**

Escalopa de vedella

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -
HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g -
Sal:0,9g

Tallarines al pesto **09**

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 - Sucres:10,9g -
Sal:1,6g

Llenties ECO estofades **16**

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
682,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,8g -
HC:79,6g AGS:5,6g - Sucres:11,6g -
Sal:2,2g

23

30

Ensaladilla russa **03**

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 - Sucres:19,5g -
Sal:1,8g

Crema de carbassó **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

Mongetes tendres amb patates al vapor **17**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
690,5Kcal - Prot:38,8g - Lip:30,0g -
HC:62,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,5g

24

BONES



Llenties ECO amb xoriç **04**

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 - Sucres:19,6g -
Sal:3,3g

Seques saltejades amb all i julivert **11**

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 - Sucres:16,0g -
Sal:2,4g

Arròs amb salsa de tomàquet **18**

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g -
HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g

25

Espirals napolitana **05**

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 - Sucres:11,7g -
Sal:2,0g

Pèsols saltejats amb patates **12**

Bacallà amb samfaina

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
Sal:1,9g

Coliflor al vapor amb patates **19**

Salsitxes a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca
777,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:33,7g -
HC:85,2g AGS:10,3g - Sucres:25,6g -
Sal:3,2g

26

VACANCES!!



Bròquil saltejat amb patates **06**

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 - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

Sopa d'au amb fideus **13**

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 - Sucres:23,5g -
Sal:4,2g

20

**MENÚ
ESPECIAL
FI DE CURS**

27



Revisat 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	>	pastafarros
pastafarros	>	verdura
lleuguts	>	verdura
		pastafarros

SEGONS PLATS

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

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

