



MENÚ:

BASAL 3 A 5 ANYS

FEDAC MANRESA

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

*DIÀ DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

02

Crema de pèsols, porro i pera **05**

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 **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 - Sucres:16,0g -
Sal:1,9g

Arròs tres delícies **07**

Llimanda al forn

Tomàquet amanit amb orenga

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

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **08**

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

Llenties 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 - Sucres: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 - Sucres:17,8g -
Sal:1,5g

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba i pebrot) **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 - Sucres:21,0g -
Sal:1,8g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **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 - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **15**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres: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 - Sucres:19,8g -
Sal:2,0g

Llenties 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 - Sucres: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 - Sucres:16,8g -
Sal:2,0g

Coliflor al vapor 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 - Sucres: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 - Sucres:26,3g -
Sal:2,0g

Ensaladilla russa **23**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -
HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -
Sal:1,0g

Llacets amb carn picada i formatge **26**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -
HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g -
Sal:1,4g

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **27**

Llom rostit

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -
HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g -
Sal:2,7g

Mongeta verda amb patates **28**

Pit de pollastre al forn 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 - Sucres:20,0g -
Sal:2,1g

Arròs tres delícies **29**

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g -
HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g -
Sal:2,3g

Mongetes blanques saltejades amb verdures **30**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g -
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g -
Sal:1,5g

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:

