VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	**3** Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	**4** Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	**5** **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge** Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**6** Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**11** **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	**12** Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	**13** Arròs tres delícies (truita, pèsols i all dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	**18** Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	**19** ***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans Fish&chips Pa blanc Natilla	**20** Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	**24** **Macarrons integrals a la carbonara** Estofat de porc Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**25** **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	**26** Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	**27** Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de verdures Llenguadina al forn Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural FRUITA I GELATINA	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL DINDI	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT
9	10	11	12	13
Crema de carbassó ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural FRUITA I GELATINA	Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL DINDI	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT
16	17	18	19	20
Sopa d'au amb fideus integrals Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro Pa integral Iogurt natural FRUITA I GELATINA	Jornada Gastronòmica Baked Beans Fish&chips Pa blanc Natilla ENTREPÀ DE GALL DINDI	Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT
23	24	25	26	27
Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Macarrons integrals a la carbonara Estofat de porc Enciam i blat de moro Pa integral Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural FRUITA I GELATINA	Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL DINDI	Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT
30				
Crema de verdures Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador.
Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
LLAR D'INFANTS - Menú Triturat

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Lliure disposició	Puré de verdures amb vedella (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g vedella Iogurt natural	Puré de verdures amb pollastre (100g patata, mongeta tendra)+ 15g pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb llom (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g llom Iogurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 25g ou Iogurt natural
9	10	11	12	13
Puré de verdures amb vedella (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g vedella Iogurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 25g ou Iogurt natural	Puré de verdures amb peix (40g d'arròs, carbassó i ceba)+ 20g peix blanc Iogurt natural	Puré de verdures amb llegum (50g patata, pastanaga i porro)+ 25g llegum Iogurt natural	Puré de verdures amb pollastre (100g patata, mongeta tendra)+ 15g pollastre Iogurt natural
16	17	18	19	20
Puré de verdures amb porc (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g llom Iogurt natural	Puré de verdures amb pollastre (40g d'arròs, carbassó i pastanaga)+ 15g pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb ou (25g d'arròs, carbassa i ceba)+ 25g ou Iogurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata,mongeta tendre i ceba)+ 20g peix blanc Triturat de fruita	Puré de verdures amb llegum (50g patata, pastanaga, porro)+ 25g llegum Iogurt natural
23	24	25	26	27
Puré de verdures amb llegum (50g patata, pastanaga, porro)+ 25g llegum Iogurt natural	Puré de verdures amb llom (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g llom Iogurt natural	Puré de verdures amb pollastre (40g d'arròs, carbassó i pastanaga)+ 15g pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix (40g d'arròs, carbassó i ceba)+ 20g peix blanc Iogurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 25g ou Iogurt natural
30				
Puré de verdures amb llegum (50g patata, pastanaga, porro)+ 25g llegum Iogurt natural				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador.
Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Lliure disposició	Arròs amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada	Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa s/gluten Iogurt natural	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa s/gluten Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives Pa s/gluten Iogurt natural	Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Sopa d'au amb fideus s/gluten Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro Pa s/gluten Iogurt natural	***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans s/salsa Fish&chips (llimanda a la planxa) Pa s/gluten Natilla	Trinxat de coliflor i patata Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten -- Pa s/gluten Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties s/gluten estofades amb verdures -- Pa s/gluten Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten Estofat de porc Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	**Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa s/gluten Iogurt natural	Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada
30				
Crema de verdures Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Lliure disposició	Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet i formatge Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Llenguadina a la planxa Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de carbassó ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Sopa d'au amb fideus s/ou Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Lluç a la planxa Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips (llimanda a la planxa)* *Pa blanc* *Iogurt natural*	Trinxat de coliflor i patata Macarrons s/ou amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	Macarrons s/ou a la carbonara i formatge s/ou Estofat de porc Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	**Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Gall dindi al forn Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30				
Crema de verdures Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Gelatina s/sucre	5 **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge** Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	11 **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Gelatina s/sucre	12 Mongeta tendra saltejada amb pernil s/plv Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi (s/llet)) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Gelatina s/sucre	19 ***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans Fish&chips Pa blanc Gelatina s/sucre	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	24 **Macarrons integrals amb tomàquet** Estofat de porc Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Gelatina s/sucre	26 Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (s/PLV) Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Gelatina s/sucre	5 **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet s/formatge** Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	11 **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Gelatina s/sucre	12 Mongeta tendra saltejada amb pernil s/plv Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi (s/llet)) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Gelatina s/sucre	19 ***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans Fish&chips Pa blanc Gelatina s/sucre	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja s/formatge -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	24 **Macarrons integrals amb tomàquet** Estofat de porc Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Gelatina s/sucre	26 Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (s/PLV) Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026

Menú Sense Fruits Secs

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	**3** Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa Pa blanc Fruita de temporada	**4** Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	**5** **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge** Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**6** Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	**10** Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	**11** **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	**12** Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	**13** Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**17** Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa blanc Fruita de temporada	**18** Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	**19** ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips* *Pa blanc* *Natilla*	**20** Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb tomàquet i tonyina -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	**24** **Macarrons integrals a la carbonara** Estofat de porc Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada	**25** **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	**26** Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	**27** Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza amb pernil i formatge Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Peix

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	5 **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge** Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	11 **Macarrons integrals a la napolitana** Gall dindi al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	12 Mongeta tendra saltejada amb pernil Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb formatge Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	19 ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans s/salsa* *Gall dindi al forn&chips* *Pa blanc* *Natilla*	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	24 **Macarrons integrals a la carbonara** Estofat de porc Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	26 Paella de verdures Filet de gall dindi amb all i julivert Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Porc

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles peix amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	5 **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge** Hamburguesa vegetal amb salsa de poma Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	11 **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	12 Mongeta tendra saltejada amb patates i ceba Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa d'au amb fideus integrals** Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	19 ***Jornada Gastronòmica*** Baked Beans Fish&chips Pa blanc Natilla	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties estofades amb verdures -- Pa blanc Fruita de temporada	24 **Macarrons integrals a la carbonara s/carn** Estofat vegetal a la jardinera Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	26 Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i gall dindi Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador. Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Carn

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles peix amb salsa Enciam i remolatxa **Pa integral** Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc Iogurt natural	5 **Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge** Lluç a la planxa Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa blanc Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons** Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	11 **Macarrons integrals a la napolitana** Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc Iogurt natural	12 Mongeta tendra saltejada amb patates i ceba Cigrons estofats amb verdures -- **Pa integral** Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Abadejo al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada
16 **Sopa vegetal amb fideus integrals** Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Llenguadina al forn Enciam i tomàquet **Pa integral** Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro **Pa integral** Iogurt natural	19 ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans* *Fish&chips* *Pa blanc* *Natilla*	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons amb bolonyesa de soja -- Pa blanc Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Lluç al forn amb verduretes -- Pa blanc Fruita de temporada	24 **Macarrons integrals a la carbonara s/carn** Estofat vegetal a la jardinera Enciam i blat de moro **Pa integral** Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Truita francesa Patata al forn Pa blanc Iogurt natural	26 Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga **Pa integral** Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i ceba Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i olives Pa blanc Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador.
Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

VEDRUNA VALL TERRASSA – Novembre 2026
Menú Sense Gluten ni PLV

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Síndria, Taronja

aramark
Ben a prop

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Lliure disposició	3 Arròs amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada	4 Minestra de verdures rostida amb oli d'alls Pollastre rostit a la llimona Enciam i blat de moro Pa s/gluten Gelatina s/sucre	5 Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet s/formatge Llom amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam, cogombre i olives Pa s/gluten Fruita de temporada
9 **Crema de carbassó ECO amb crostons s/gluten** Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa s/gluten Fruita de temporada	10 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	11 Macarrons s/gluten a la napolitana Lluç al forn Enciam i olives Pa s/gluten Gelatina s/sucre	12 Mongeta tendra saltejada amb pernil s/plv Cigrons estofats amb verdures -- Pa s/gluten Fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi (s/llet)) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada
16 Sopa d'au amb fideus s/gluten Daus de llom amb salsa de tomàquet i alfàbrega Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	17 Crema de verdures i moniato Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb tonyina Enciam i blat de moro Pa s/gluten Gelatina s/sucre	19 ***Jornada Gastronòmica*** *Baked Beans s/salsa* *Fish&chips (llimanda a la planxa)* *Pa s/gluten* *Gelatina s/sucre*	20 Trinxat de coliflor i patata Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten i s/formatge -- Pa s/gluten Fruita de temporada
23 Tricolor de verdura ofegada (mongeta tendra, patata i pastanaga) Llenties s/gluten estofades amb verdures -- Pa s/gluten Fruita de temporada	24 Macarrons s/gluten amb tomàquet Estofat de porc Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada	25 **Crema de pastanaga ECO** Pollastre rostit a la cassola Patata al forn Pa s/gluten Gelatina s/sucre	26 Paella de verdures Lluç amb salsa de tomàquet Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (s/PLV) Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada
30 Crema de verdures Pizza s/gluten ni lactosa amb bolonyesa de soja s/gluten i Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada				

MENÚS SUPERVISATS PER PROFESSIONALS AMB FORMACIÓ ACREDITADA DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
En compliment del RD 315/2025, la informació sobre al·lèrgens presents en cada un dels plats està disponible en el taulell/pissarra del menjador.
Contacti amb el seu responsable en cas de dubte.

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

Decàleg de bons hàbits saludables



1o Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2o Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3o Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4o Fes una dieta variada i en quantitats adequades. és la base per una bona alimentació.

Esmorzar

Un esmorzar complert ha de contenir: Farinacis: pa o torrades. flocs de blat de moro...: Lactis: llet. iogurt natural. formatge...i Fruita fresca

Dinar

Creem menús sans i sostenibles. fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals. frescos. i de proximitat. amb proveïdors locals.

Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació. a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Sopar

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar. dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics. farinacis i fruita fresca o seca.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs. pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs. pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....









I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua. com a plat principal o acompanyament/guarnició





Optar per farinacis (pa. pasta. arròs. etc.) integrals.