



VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernillets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta integral a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Nuggets de pollastre Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral Crema catalana



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	8 Pasta integral a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	9 Bròquil gratinat Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Nuggets de pollastre Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral Crema catalana MACEDÒNIA DE FRUITA



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Triturat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Puré de verdures amb vedella (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural
5	6	7	8	9
Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb vedella (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb ou (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, carbassó i ceba)+20gr de peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (100g patata, bròquil i ceba)+ 15g de pollastre logurt natural
12	13	14	15	16
FESTIU	Puré de verdures amb pollastre (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de pollastre logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb ou (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g d'ou logurt natural
19	20	21	22	23
Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 15g de pollastre logurt natural	Puré de verdures amb peix (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g de peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural
26	27	28	29	30
Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb ou (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (100g patata, carbassa i ceba)+15 gr de pollastre logurt natural



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat

Decàleg de bons hàbits saludables



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



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

3 Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



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



Esmorzar

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

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



Dinar



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.

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



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arriòs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arriòs, 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, arriòs, etc.) integrals.



VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa soja Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa s/gluten logurt natural	8 Pasta s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa s/gluten logurt natural	15 Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Patates al romaní Pa s/gluten Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa s/gluten Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten logurt natural	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta s/gluten amb bolonyesa de soja Pa s/gluten Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus s/gluten Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties s/gluten guisades amb patata Pa s/gluten Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa s/gluten Crema catalana



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Llenguadina a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou) Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta s/ou a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat s/ou Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta s/ou amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Gall dindi al forn Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta s/ou amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Pit de gall dindi a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus s/ou Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Llom a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostit a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral logurt natural



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pízza amb bolonyesa soia s/formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernillets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llentíes estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums s/llet Pa blanc logurt de soia	8 Pasta integral amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt de soia	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llentíes guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral logurt de soia





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pízza amb bolonyesa soia s/formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernillets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llentíes estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums s/llet Pa blanc logurt de soia	8 Pasta integral amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat s/làctics Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt de soia	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt de soia	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de soia s/formatge Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llentíes guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral logurt de soia



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Fruits Secs

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa de llegums Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernils de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta integral a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat s/f.Secs Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa blanc Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc Crema catalana





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Peix

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llentíes estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO amb poma Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta integral a la carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Pollastre arrebossat casolà Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Llom al forn Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Gall dindi al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb pernil Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llentíes guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostí a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral Crema catalana



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Pernillets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO amb poma Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta integral amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Nuggets de pollastre Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons saltejats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Truita de tonyina Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb gall dindi Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre rostit a la cassola Patata panadera Pa blanc o integral Crema catalana



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Carn

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza amb bolonyesa soia Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la planxa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO amb poma Pastís de patata i bolonyesa de llegums Pa blanc logurt natural	8 Pasta integral amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (i moniato) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	14 Cigrons saltejats amb verdures Hamburguesa vegetal Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la llimona Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Truita de tonyina Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb patates Abadejo amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Lluç al forn amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	22 Pèsols saltejats amb ceba Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
26 Pèsols amb patates Estofat de llegums amb salsa i xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	27 Sopa vegetal amb fideus Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties guisades amb patata Pa blanc Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Lluç al forn Patata panadera Pa blanc o integral Crema catalana



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Menú Basal – Sense Gluten i PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Mongeta tendra amb patata	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
			Pizza s/gluten amb bolonyesa soia	Pernillets de pollastre al forn
			Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
			Pa s/gluten	Pa s/gluten
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Llentíes s/gluten estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)	Crema de pastanaga ECO	Pasta s/gluten a la carbonara s/gluten	
Truita de patata i ceba	Llom rostit amb salsa	Pastís de patata i bolonyesa de llegums	Lluç al forn	Lliure disposició
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'		Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	
12	13	14	15	16
	Crema de verdures (i moniato)	Cigrons estofats amb verdures	Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet casolana	Arròs a la napolitana
Festiu	Pollastre arrebossat s/gluten s/làctics	Hamburguesa de vedella a la planxa	Llenguadina a la llimona	Truita francesa amb pernil
	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de carbassó ECO	Mongetes seques amb patates	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Pèsols saltejats amb pernil	Minestra de verdures
Llom al forn	Pollastre amb samfaina	Lluç al forn amb salsa	Pasta s/gluten amb bolonyesa de soia s/làctics	Truita de carbassó
Patates al romaní		Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pèsols amb patates	Sopa d'au amb fideus s/gluten	Tricolor de verdura ofegada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten
Estofat de gall dindi amb xampinyons	Llenguadina al forn	Llentíes s/gluten guisades amb patata	Truita francesa	Pollastre rostit a la cassola
	Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patata panadera
Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten	Pa s/gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soia



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer
www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA VALL TERRASSA – Octubre 26

Dieta FODMAP

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patata Pizza s/gluten de permil s/làctics Enciam amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana s/ceba Pernilets de pollastre al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada
5 Patates saltejades (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patates s/ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	6 Arròs amb (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Llom rostit s/salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	7 Crema de pastanaga ECO s/ceba Pastís de patata amb carn s/tomàquet Pa s/gluten **Fruita de temporada	8 Pasta s/gluten amb tomàquet Lluç al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	9 Lliure disposició
12 Festiu	13 Crema de verdures (patata, mongeta i pastanaga) Pollastre arrebossat s/gluten Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	14 Patates saltejades (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Llom a la planxa Enciam amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	15 Pasta s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina al forn Enciam amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	16 Arròs a la napolitana s/ceba Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada
19 Crema de carbassó ECO s/ceba Llom al forn Patates al romaní Pa s/gluten **Fruita de temporada	20 Patates saltejades (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Pollastre amb patata i carbassó Pa s/gluten **Fruita de temporada	21 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i gall dindi) Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga ECO s/ceba Pasta s/gluten amb tomàquet Enciam amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	23 Mongeta tendra, pastanaga i patata Truita de carbassó s/ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada
26 Patates saltejades (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Estofat de gall dindi (sofregit de tomàquet, mongeta i pebrot) Pa s/gluten **Fruita de temporada	27 Sopa d'au amb pasta s/gluten (s/apí, s/porro) Llenguadina al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	28 Tricolor de verdura ofegada (mongeta, patata i pastanaga) Patates saltejades (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Pa s/gluten **Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana s/ceba Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten **Fruita de temporada	30 Crema de carbassó s/ceba amb crostons s/gluten Pollastre rostit Patata panadera Pa s/gluten **Fruita de temporada



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

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

el gust
de créixer
www.elgustdecreixer.cat

