



VEDRUNA RIPELL – SETEMBRE 2025

Menú Basal



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons	Mongeta tendra amb patates	Amanida de cigrons		Arròs amb verdures
Truita francesa	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa de poma	<i>Festiu</i>	Lluç al forn
Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i formatge	Enciam i pastanaga		Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral		Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Gelat
PA AMB FORMATGE	IOGURT	PA AMB GALL DINDI		FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó	Amanida de pasta	Arròs a la napolitana	Amanida russa	Llenties
Pizza de pernil i formatge	Lluç a la romana	Truita de carbassó	Pit de pollastre a la planxa	Salsitxes a la planxa
Amanida mixta	Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Patates	Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	PA AMB GALL DINDI	IOGURT	FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi	Amanida d'arròs	Bròquil amb patata	Amanida de patata	Espaguetis
Truita de patata i ceba	Rap al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i blat de moro	Enciam i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	IOGURT	GALETES AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs	Mongetes seques estofades amb verdures			
Llom rostit amb salsa	Truita francesa amb formatge			
Enciam i blat de moro	Enciam i olives			
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI			

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



VEDRUNA RIPOLL LLAR – SETEMBRE 2025

Menú Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
	Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Bròquil amb patata Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	Llenties Lluç a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	Crema de carbassa Pollastre al forn Patates Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT
8	9	10	11	12
Macarrons Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb salsa Amanida de tomàquet i formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Amanida de cigrons Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Gelat FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó Croquetes de pernil Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Amanida russa Pit de pollastre a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	Arròs a la napolitana Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Amanida de pasta Lluç a la romana Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Llenties Salsitxes a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Gelat FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Amanida d'arròs Rap al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt 'La Fageda' FRUITA	Amanida de patata Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Espaguetis Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI			

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



VEDRUNA RIPOLL LLAR – SETEMBRE 2025

Menú Basal Triturat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
	Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Iogurt natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural IOGURT NATURAL	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Iogurt natural COMPOTA DE FRUITES
8	9	10	11	12
Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	<i>Festiu</i>	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Iogurt natural COMPOTA DE FRUITES
15	16	17	18	19
Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural IOGURT NATURAL	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Iogurt natural COMPOTA DE FRUITES
22	23	24	25	26
Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella Iogurt 'La Fageda' TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre Triturat de fruita natural IOGURT NATURAL	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES
29	30			
Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc Triturat de fruita natural TRITURAT DE FRUITA NATURAL	Puré de patata, porro, carbassa i ou Triturat de fruita natural COMPOTA DE FRUITES			

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria, Nectarines

Decàleg de bons hàbits saludables



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



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

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



4 o 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.

Complimenta 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....



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.



VEDRUNA RIPOLL – SETEMBRE 2025

Menú Sense Ou



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons s/ou Hamburguesa d'au a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb salsa Amanida de tomàquet i formatge Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Amanida de cigrons Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Gelats s/ou FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó Pizza de pernil i formatge Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Amanida de pasta s/ou Lluç a l'andalusa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	Arròs a la napolitana Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Amanida russa s/ou ni maionesa Pit de pollastre a la planxa Patates Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Llenties Salsitxes a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Gelats s/ou FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi Llom a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Amanida d'arròs Rap al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Iogurt 'La Fageda' FRUITA	Amanida de patata Pollastre a la farigola Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT	Espaguetis s/ou Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongetes seques estofades amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI			

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



VEDRUNA RIPOLL – SETEMBRE 2025

Menú Sense Lactosa



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons s/làctics	Mongeta tendra amb patates	Amanida de cigrons	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures
Truita francesa	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa de poma		Lluç al forn
Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet	Enciam i pastanaga		Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral		Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Gelat s/làctics
PA AMB PERNIL	IOGURT DE SOIA	PA AMB GALL DINDI		FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó	Amanida de pasta	Arròs a la napolitana	Amanida russa	Llenties
Pizza de pernil s/formatge	Lluç a la romana s/làctics	Truita de carbassó	Pit de pollastre a la planxa	Salsitxes a la planxa
Amanida mixta	Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Patates	Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat s/làctics
PA AMB PERNIL	GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	PA AMB GALL DINDI	IOGURT DE SOIA	FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi	Amanida d'arròs	Bròquil amb patata	Amanida de patata	Espaguetis s/làctics
Truita de patata i ceba	Rap al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i blat de moro	Enciam i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de soia	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB PERNIL	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	IOGURT DE SOIA	GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs	Mongetes seques estofades amb verdures			
Llom rostit amb salsa	Truita francesa			
Enciam i blat de moro	Enciam i olives			
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
PA AMB PERNIL	PA AMB GALL DINDI			

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Síndria, Nectarines



VEDRUNA RIPOLL – SETEMBRE 2025

Menú Sense PLV



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons s/làctics Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongeta tendra amb patates Llom rostit amb salsa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	Amanida de cigrons Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures Lluç al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Gelats s/làctics FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó Pizza de pernil s/formatge Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Amanida de pasta Lluç a la romana s/làctics Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	Arròs a la napolitana Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Amanida russa Pit de pollastre a la planxa Patates Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	Llenties Salsitxes a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Gelats s/làctics FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Amanida d'arròs Rap al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Iogurt de soia FRUITA	Amanida de patata Pollastre a la farigola Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	Espaguetis s/làctics Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc o integral Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI			

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



VEDRUNA RIPOLL – SETEMBRE 2025

Menú Sense Peix



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons	Mongeta tendra amb patates	Amanida de cigrons	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures
Truita francesa	Llom rostit amb salsa	Pollastre amb salsa de poma		Hamburguesa d'au a la planxa
Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i formatge	Enciam i pastanaga		Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral		Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Gelat
PA AMB FORMATGE	IOGURT	PA AMB GALL DINDI		FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó	Amanida de pasta	Arròs a la napolitana	Amanida russa s/tonyina	Llenties
Pizza de pernil i formatge	Gall dindi a la planxa	Llom a la planxa	Pit de pollastre a la planxa	Salsitxes a la planxa
Amanida mixta	Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Patates	Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	PA AMB GALL DINDI	IOGURT	FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi	Amanida d'arròs	Bròquil amb patata	Amanida de patata	Espaguetis
Truita de patata i ceba	Llom a la planxa	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i blat de moro	Enciam i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	IOGURT	GALETES AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs	Mongetes seques estofades amb verdures			
Llom rostit amb salsa	Truita francesa amb formatge			
Enciam i blat de moro	Enciam i olives			
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI			

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



VEDRUNA RIPOLL – SETEMBRE 2025

Menú Sense Porc



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
Macarrons	Mongeta tendra amb patates	Amanida de cigrons	<i>Festiu</i>	Arròs amb verdures
Truita francesa	Hamburguesa d'au a la planxa	Pollastre amb salsa de poma		Lluç al forn
Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i formatge	Enciam i pastanaga		Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral		Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Gelat
PA AMB FORMATGE	IOGURT	PA AMB GALL DINDI		FRUITA
15	16	17	18	19
Crema de carbassó	Amanida de pasta	Arròs a la napolitana	Amanida russa	Llentis
Pizza de formatge	Lluç a la romana	Truita de carbassó	Pit de pollastre a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa
Amanida mixta	Enciam i pastanaga	Enciam i blat de moro	Patates	Enciam i olives
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
PA AMB FORMATGE	GALETES AMB SUC	PA AMB GALL DINDI	IOGURT	FRUITA
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb gall dindi	Amanida d'arròs	Bròquil amb patata	Amanida de patata	Espaguetis
Truita de patata i ceba	Rap al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre a la farigola	Wok de gall dindi amb verdures
Enciam i blat de moro	Enciam i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI	FRUITA	IOGURT	GALETES AMB SUC
29	30			
Amanida d'arròs	Mongetes seques estofades amb verdures			
Gall dindi a la planxa	Truita francesa amb formatge			
Enciam i blat de moro	Enciam i olives			
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL DINDI			

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