

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# CAMINANTS

# DESEMBRE 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 2 AL 8 DE DESEMBRE DEL 2024	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Proteïna soja Iogurt natural sense sucre	Crema de verdures de temporada amb patata Ou Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Cues de rap Iogurt natural sense sucre	<b>FESTA</b>	
		Kcal: 511,9; H: 40,6g; P: 20,5g; L: 25,8g	Kcal: 444,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 14,98g		
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada		
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 9 AL 15 DE DESEMBRE	Sèmola d'arròs Lluç Iogurt natural sense sucre	Crema de mongeta verda, carabassa i patata Cigrons / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Mongetes seques / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre
	Kcal: 444,1; H: 50,9g; P: 15,3g; L: 14,6g	Kcal: 486,1; H: 58,45g; P: 19,16g; L: 14,8g	Kcal: 452,6; H: 42,5g; P: 17,8g; L: 22,18g	Kcal: 452,6; H: 42,5g; P: 17,8g; L: 22,18g	Kcal: 492,9; H: 52,9g; P: 18,6g; L: 20,7g
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 16 AL 22 DE DESEMBRE	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Proteïna soja Iogurt natural sense sucre	Crema de llegums i verdures Vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Ou Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre
		Kcal: 497,3; H: 45,6g; P: 20,9g; L: 18,1g	Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Kcal: 526,5; H: 52,6g; P: 20,4g; L: 16,6g
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	
<b>BONES FESTES!!</b>					

SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fècules	Verdures
	Hortalisses
Verdures	Llegum/Fècules
Hortalisses	
Ous	Carn/ Peix
Carn	Ous/Peix
Peix	Carn/ Ous
Fruita	Làctic/Fruita
Làctic	Fruita

La proteïna dels segons plats serà a la planxa, guisada o bullida, de fàcil masticació i en funció dels requeriments del infant

\* La proteïna en aquests casos serà llegum, pollastre o gall dindi segons les necessitats del infant.

**SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones**  
**DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118**