

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# CAMINANTS

# JULIOL 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 7 DE JULIOL	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	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties / Pollastre o Gall Dindi * Iogurt natural sense sucres
		Kcal: 511,9; H: 40,6g; P: 20,5g; L: 25,8g	Kcal: 444,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 14,98g	Kcal: 461,2; H: 45,6g; P: 21,1g; L: 21,6g	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 8 AL 14 DE JULIOL	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: 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 15 AL 21 DE JULIOL	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Proteïna soja Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre	Crema de mongeta verda, carbassó, pastanaga i patata Llenties / Pollastre o Gall Dindi * 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	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 22 AL 28 DE JULIOL	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de carabassa, pastanaga i patata Mongeta seca / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Lluç Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons / Pollastre o Gall Dindi * Iogurt natural sense sucre
		Kcal: 442,2; H: 45,6g; P: 16,7g; L: 22,1g	Kcal: 509,8; H: 53,2g; P: 18,9g; L: 19,8g	Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Kcal: 521,9; H: 56,7g; P: 20,8g; L: 15,4g
	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 29 AL 31 DE JULIOL	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		
		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		



SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fècules	Verdures Hortalisses
Verdures Hortalisses	Llegum/Fècules
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