

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# CAMINANTS

# OCTUBRE 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 30 SETEMBRE AL 6 OCTUBRE	Crema de carbassa, pastanaga i patata Mongeta seca / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassa, 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: 509,8; H: 53,2g; P: 18,9g; L: 19,8g	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	Kcal: 492,9; H: 52,99g; 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 7 AL 13 D' OCTUBRE	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: 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 14 AL 20 D' OCTUBRE	Sèmola d'arròs Lluç Iogurt natural sense sucre	Crema de mongeta verda, carbassa 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 21 AL 27 D' OCTUBRE	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: 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 28 D' OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassa, 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	
	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	
	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	

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**