

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# CAMINANTS

# SETEMBRE 2025



|                                  | DILLUNS                                                                                         | DIMARTS                                                                                        | DIMECRES                                                    | DIJOUS                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETMANA DEL 1 AL 7 DE SETEMBRE   |                                                                                                 |                                                                                                |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
|                                  |                                                                                                 |                                                                                                |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
|                                  |                                                                                                 |                                                                                                |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
|                                  |                                                                                                 |                                                                                                |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
| SETMANA DEL 8 AL 14 DE SETEMBRE  |                                                                                                 | Crema de porros, pastanaga, ceba i patata<br>Ou<br>Iogurt natural sense sucre                  | Sèmola de blat<br>Vedella<br>Iogurt natural sense sucre     | FESTA                                                                                                       | Crema de carbassó i ceba amb patates<br>Mongetes seques o Gall Dindi<br>Iogurt natural sense sucre |
|                                  |                                                                                                 | 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: 492,9; H: 52,9g; P: 18,6g; L: 20,7g                                                          |
|                                  |                                                                                                 | 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                                                          |
| SETMANA DEL 15 AL 21 DE SETEMBRE | Crema de mongeta verda, pastanaga, ceba i patata<br>Proteïna soja<br>Iogurt natural sense sucre | Crema de verdures de temporada amb patata<br>Ou<br>Iogurt natural sense sucre                  | Sèmola d'arròs<br>Cues de rap<br>Iogurt natural sense sucre | Sèmola de blat<br>Vedella<br>Iogurt natural sense sucre                                                     | Crema de porros, pastanaga i patata<br>Llenties o Pollastre<br>Iogurt natural sense sucres         |
|                                  | Kcal: 442,2; H: 45,6g; P: 16,7g; L: 22,1g                                                       | 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 22 AL 28 DE SETEMBRE | Sèmola de blat<br>Ou<br>Iogurt natural sense sucre                                              | Crema de carabassa, porro, ceba i patata<br>Cigrons o Gall Dindi<br>Iogurt natural sense sucre | Sèmola de blat<br>Pollastre<br>Iogurt natural sense sucre   | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates<br>Mongetes o Pollastre<br>Iogurt natural sense sucre | Sèmola d'arròs<br>Lluç<br>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: 492,9; H: 52,99g; P: 18,6g; L: 20,7g                                                                  | 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 29 AL 30 DE SETEMBRE | Crema de verdures de temporada amb patata<br>Proteïna soja<br>Iogurt natural sense sucre        | Sèmola de blat<br>Vedella<br>Iogurt natural sense sucre                                        |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
|                                  |                                                                                                 | Kcal: 497,3; H: 45,6g; P: 20,9g; L: 18,1g                                                      |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |
|                                  | 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                                                      |                                                             |                                                                                                             |                                                                                                    |

| 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.