

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

DESEMBRE 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 2 AL 8 DE DESEMBRE DEL 2024	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongeta verda, pastanaga y patata Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre	FESTA	
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,8g	Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Kcal: 488,65; H: 62,3g; P: 18,24g; L: 0,72g		
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Humus amb bastonets		
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g		
SETMANA DEL 9 AL 15 DE DESEMBRE	Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) LLuç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carabassa, mongeta verda i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga i patata Iogurt natural sense sucre	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre guisadet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada
	Kcal: 476,9; H: 60,4g; P: 12,10g; L: 18,67g	Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g	Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g	Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g	Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Humus amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc	Berenar: Coca casolana amb iogurt
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 16 AL 22 DE DESEMBRE	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Espaguetis a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Iogurt natural sense sucre	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb samfaina de carbassó Fruita de temporada	Sopa d'escudella amb galets i pilotetes Pollastre rostit amb ceba i patates Postres de Nadal
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g	Kcal: 521,37; H: 54,62g; P: 24,9g; L: 17,5g	Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Humus amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc	
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	
BONES FESTES!!					



SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fécules	Verdures Hortalisses
Verdures Hortalisses	Llegum/Fécules
Ous	Carn/ Peix
Carn	Ous/Peix
Peix	Carn/ Ous
Fruita	Làctic/Fruita
Làctic	Fruita

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