

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

JULIOL 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 7 DE JULIOL	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 carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre	Sopa de peix amb pasta fina Estofat de vedella amb daus de patates Fruita de temporada	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada
	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	Kcal: 485,94; H: 48,4g; P: 21,6g; L: 11,6g	Kcal: 534,9; H: 62,9g; P: 18,5g; 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: Iogurt 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	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 8 AL 14 DE JULIOL	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 15 AL 21 DE JULIOL	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Espaguets a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Iogurt natural sense sucre	Sopa d'au amb pasta fina Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Pollastre guisat amb ceba i patates Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Bacallà al forn amb samfaina de carbassó Fruita de temporada	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada
	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	Berenar: Iogurt 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	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 22 AL 28 DE JULIOL	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carabassa, porro i patata Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons estofats amb bulgur i verduretes Fruita de temporada
	Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g	Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	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 29 AL 31 DE JULIOL	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 carbassò amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre		
	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		

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