

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

OCTUBRE 2024



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|---|--|
| SETMANA DEL 30 DE SETEMBRE AL 6 D' OCTUBRE | | Crema de carbassa, porro i patata Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g | Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g | Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g |
| | | Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g | Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g | Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g | Berenar: Coca casolana amb iogurt Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g |
| SETMANA DEL 7 AL 13 D' OCTUBRE | Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Fruita de temporada Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,8g | Mongeta verda, pastanaga y patata Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g | Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre Kcal: 488,65; H: 62,3g; P: 18,24g; L: 0,72g | Sopa de peix amb pasta fina Estofat de vedella amb daus de patates Fruita de temporada Kcal: 485,94; H: 48,4g; P: 21,6g; L: 11,6g | Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,9g; P: 18,5g; L: 19,7g |
| | Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g | Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g | Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g | Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g | Berenar: Iogurt amb bastonets Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g |
| | | | | | |
| SETMANA DEL 14 AL 20 D' OCTUBRE | Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal: 476,9; H: 60,4g; P: 12,10g; L: 18,67g | Crema de carabassa, mongeta verda i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g | Sopa d'au amb pasta fina Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga i patata Iogurt natural sense sucre Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g | Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre guisadet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g |
| | Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g | Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g | Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g | Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g | Berenar: Coca casolana amb iogurt Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g |
| | | | | | |
| SETMANA DEL 21 AL 27 D' OCTUBRE | Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Espaguetis a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Iogurt natural sense sucre Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g | Sopa d'au amb pasta fina Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada Kcal: 521,37; H: 54,62g; P: 24,9g; L: 17,5g | Verdura de temporada amb patates Pollastre guisat amb verdures Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g | Arròs amb verdures Bacallà al forn amb samfaina de carbassó Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g |
| | Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g | Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g | Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g | Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g | Berenar: Iogurt amb bastonets Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g |
| | | | | | |
| SETMANA DEL 28 D' OCTUBRE AL 3 DE NOVEMBRE | Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g | Crema de carbassa, porro i patata Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g | Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g | Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g | |
| | Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g | Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g | Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g | Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g | |
| | | | | | |

| 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 |

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