

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# BASAL

# OCTUBRE 2025



|                                            | DILLUNS                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                              |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETMANA DEL<br>29 SETEMBRE<br>AL 5 OCTUBRE | Mongeta verda saltejada amb xampinyons<br>Espirals a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat<br>Iogurt natural sense sucre         | Sopa d'au amb pasta fina<br>Hamburguesa de vedella amb ceba confitada<br>Fruita de temporada              | Bròcoli amb patates<br>Pollastre guisat amb verdures<br>Fruita de temporada                                       | Arròs amb verdures<br>Bacallà al forn amb samfaina de carbassó<br>Fruita de temporada                  | Crema de carbassó, pastanaga i patata<br>Llenties estofades amb verdures<br>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: Fruita i pa amb oli                                                                              | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                      | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                           | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                           |
|                                            | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                                           | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                        | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                             | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                             |
| SETMANA DEL<br>6 AL 12<br>OCTUBRE          | Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita)<br>LLuç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada | Crema de carabassa i carbassó amb patata<br>Cigrons estofats amb bulgur i verdures<br>Fruita de temporada | Sopa d'au amb pasta fina<br>Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga i patata<br>Iogurt natural sense sucre | Mongeta verda amb patates<br>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | FESTA                                                                                                                  |
|                                            | 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                                                            |                                                                                                                        |
|                                            | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                                         | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                              | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                      | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                           |                                                                                                                        |
|                                            | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                                           | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                        | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                             |                                                                                                                        |
| SETMANA DEL<br>13 AL 19<br>OCTUBRE         | Mongeta verda saltejada amb xampinyons<br>Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada               | Bròcoli amb pastanaga<br>Truita de patates amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                   | Arròs amb verdures<br>Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt natural sense sucre                       | Sopa de peix amb pasta fina<br>Estofat de vedella amb daus de patates<br>Fruita de temporada           | Crema de porros, pastanaga i patata<br>Llenties estofades amb verdures i arròs<br>Fruita de temporada                  |
|                                            | Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g                                                                                              | 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: Fruita i pa amb oli                                                                              | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                      | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                           | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                           |
|                                            | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                                           | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                        | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                             | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                             |
| SETMANA DEL<br>20 AL 26<br>OCTUBRE         | Espirals amb tomàquet i formatge ratllat<br>Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                   | Mongeta verda, carabassa i patata<br>Cigrons estofats amb tomàquet i verdures<br>Fruita de temporada      | Sopa d'au amb pasta fina<br>Pollastre al forn amb ceba rustida<br>Fruita de temporada                             | Arròs amb tomàquet<br>Lluc al forn amb patatetes<br>Iogurt natural sense sucre                         | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates<br>Mongetes seques estofades amb verdures<br>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: Fruita i pa amb oli                                                                              | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                      | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                           | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                           |
|                                            | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                                           | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                        | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                             | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                             |
| SETMANA DEL<br>27 AL 31<br>OCTUBRE         | Mongeta verda saltejada amb xampinyons<br>Espirals a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat<br>Iogurt natural sense sucre         | Sopa d'au amb pasta fina<br>Hamburguesa de vedella amb ceba confitada<br>Fruita de temporada              | Bròcoli amb patates<br>Pollastre guisat amb verdures<br>Fruita de temporada                                       | Arròs amb verdures<br>Bacallà al forn amb samfaina de carbassó<br>Fruita de temporada                  | Crema de mongeta verda, pastanaga i patata<br>Llenties estofades amb verdures<br>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: Fruita i pa amb oli                                                                              | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                      | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                           | Berenar: Fruita i pa amb oli                                                                                           |
|                                            | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                                           | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                        | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                             | Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g                                                                             |

| SI DINEM                | PODEM SOPAR             |
|-------------------------|-------------------------|
| Llegum/ fècules         | Verdures<br>Hortalisses |
| Verdures<br>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