

# ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

# BASAL

# SETEMBRE 2025



|                                  | DILLUNS                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETMANA DEL 1 AL 7 DE SETEMBRE   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |
| SETMANA DEL 8 AL 14 DE SETEMBRE  |                                                                                                                                                                    | Arròs amb tomàquet<br>Truita francesa amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g                    | Sopa d'au amb pasta fina<br>Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga i patata<br>Iogurt natural sense sucre<br>Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g | FESTA                                                                                                                                      | Crema de carbassó i ceba amb patates<br>Mongetes seques estofades amb verdures<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g                  |
| SETMANA DEL 15 AL 21 DE SETEMBRE | Mongeta verda saltejada amb xampinyons<br>Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g  | Bròcoli amb pastanaga<br>Truita de patates amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g                | Arròs amb verdures<br>Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt natural sense sucre<br>Kcal: 488,65; H: 62,3g; P: 18,24g; L: 0,72g                      | Sopa de peix amb pasta fina<br>Estofat de vedella amb daus de patates<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 485,94; H: 48,4g; P: 21,6g; L: 11,6g | Crema de porros, pastanaga i patata<br>Llenties estofades amb verdures i arròs<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 534,9; H: 62,9g; P: 18,5g; L: 19,7g                   |
| SETMANA DEL 22 AL 28 DE SETEMBRE | Espirals amb tomàquet i formatge ratllat<br>Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g | Mongeta verda, carabassa i patata<br>Cigrons estofats amb tomàquet i verduretes<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g | Sopa d'au amb pasta fina<br>Pollastre al forn amb cebà rustida<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g                              | Arròs amb tomàquet<br>Lluc al forn amb patatetes<br>Iogurt natural sense sucre<br>Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g              | Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates<br>Mongetes seques estofades amb verdures<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g |
| SETMANA DEL 29 AL 30 DE SETEMBRE | Carbassó saltejat amb xampinyons<br>Espirals a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat<br>Iogurt natural sense sucre<br>Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g  | Sopa d'au amb pasta fina<br>Hamburguesa de vedella amb ceba confitada<br>Fruita de temporada<br>Kcal: 521,37; H: 54,62g; P: 24,9g; L: 17,5g         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |

| 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