

ESCOLA BRESSOL MAINADA

CAMINANTS

DESEMBRE 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 27 DE NOVEMBRE AL 1 DE DESEMBRE					Crema de porros, pastanaga, ceba i patates Purè de cigrons Iogurt natural sense sucre
					Kcal: 492,2; H: 52,9g; P: 17,1g; L: 15,1g
					Berenar: Fruita de temporada
					Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE	Sèmola de blat Truita francesa Iogurt natural sense sucre	Crema de carabassa, porro i patata Gall dindi Iogurt natural sense sucre	FESTA		
	Kcal: 439,0; H: 50,8g; P: 15,3g; L: 12,4g	Kcal: 497,3; H: 45,6g; P: 20,9g; L: 18,1g			
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada			
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g			
SETMANA DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Gall dindi Iogurt natural sense sucre	Trinxat de col i patata Fricandó de vedella amb salseta Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Lluç al forn Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Truita francesa Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Purè de llenties Iogurt natural sense sucre
	Kcal: 442,2; H: 45,6g; P: 16,7g; L: 22,1g	Kcal: 509,8; H: 53,2g; P: 18,9g; L: 19,8g	Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Kcal: 521,9; H: 56,7g; P: 20,8g; L: 15,4g	Kcal: 492,9; H: 52,99g; P: 18,6g; L: 20,7g
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE	Sèmola d'arròs Truita francesa Iogurt natural sense sucre	Crema de mongeta verda i pastanaga amb patata Rap en salseta Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre rostit Iogurt natural sense sucre	BONES FESTES	
	Kcal: 427,8; H: 41,7g; P: 18,8g; L: 15,2g	Kcal: 511,9; H: 40,6g; P: 20,5g; L: 25,8g	Kcal: 444,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 14,98g		
	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada		
	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g		



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