

ESCOLA BRESSOL MAINADA

CAMINANTS

GENER 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 8 AL 12 GENER	Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, pastanaga i patata Bacallà Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Pollastre guisat Iogurt natural sense sucre	Crema de mongeta verda, pastanaga, patata i ceba Llenties Iogurt natural sense sucre
		Kcal: 497,3; H: 45,6g; P: 20,9g; L: 18,1g	Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Kcal: 526,5; H: 52,6g; P: 20,4g; L: 16,6g	Kcal: 492,2; H: 52,9g; P: 17,1g; L: 15,1g
	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 15 AL 19 GENER	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de carabassa, pastanaga i patata Mongetes seques Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs LLuç Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons 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 22 AL 26 GENER	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de verdures de temporada amb patata Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Cues de rap Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties Iogurt natural sense sucres
	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	Kcal: 461,2; H: 45,6g; P: 21,1g; L: 21,6g	Kcal: 492,9; H: 52,9g; 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 29 AL 31 GENER	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Mandonguilles de vedella Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, pastanaga i patata Ou Iogurt natural sense sucre		
	Kcal: 444,1; H: 50,9g; P: 15,3g; L: 14,6g	Kcal: 486,1; H: 58,45g; P: 19,16g; L: 14,8g	Kcal: 452,6; H: 42,5g; P: 17,8g; L: 22,18g		
	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	Llegum/Fècules
	Hortalisses
Ous	Carn/ Peix
Carn	Ous/Peix
Peix	Carn/ Ous
Fruita	Làctic/Fruita
Làctic	Fruita

La proteïna dels segons plats serà a la planxa, guisada o bullida, de fàcil masticació i en funció dels requeriments del infant

SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones

DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118