

ESCOLA BRESSOL MAINADA

CAMINANTS

MARÇ 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 2 DE MARÇ					FESTA
SETMANA DEL 4 AL 8 MARÇ	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre Kcal: 442,2; H: 45,6g; P: 16,7g; L: 22,1g	Crema de carabassa, pastanaga i patata Mongeta seca / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre Kcal: 509,8; H: 53,2g; P: 18,9g; L: 19,8g	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre Kcal: 439,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 10,9g	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre Kcal: 521,9; H: 56,7g; P: 20,8g; L: 15,4g	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons / Pollastre o Gall Dindi * Iogurt natural sense sucre Kcal: 492,9; H: 52,99g; P: 18,6g; L: 20,7g
	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 11 AL 15 MARÇ	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Proteïna soja Iogurt natural sense sucre Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Crema de verdures de temporada amb patata Ou Iogurt natural sense sucre Kcal: 511,9; H: 40,6g; P: 20,5g; L: 25,8g	Sèmola d'arròs Cues de rap Iogurt natural sense sucre Kcal: 444,5; H: 55,2g; P: 18,9g; L: 14,98g	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre Kcal: 461,2; H: 45,6g; P: 21,1g; L: 21,6g	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties Iogurt natural sense sucres Kcal: 492,9; H: 52,9g; P: 18,6g; L: 20,7g
	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 18 AL 22 MARÇ	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre Kcal: 444,1; H: 50,9g; P: 15,3g; L: 14,6g	Crema de mongeta verda, carabassa i patata Mongeta seca / Pollastre o Gall Dindi* Iogurt natural sense sucre Kcal: 486,1; H: 58,45g; P: 19,16g; L: 14,8g	Sèmola de blat Vedella Iogurt natural sense sucre Kcal: 452,6; H: 42,5g; P: 17,8g; L: 22,18g	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre Kcal: 452,6; H: 42,5g; P: 17,8g; L: 22,18g	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties / Pollastre o Gall Dindi * Iogurt natural sense sucre Kcal: 492,9; H: 52,9g; P: 18,6g; L: 20,7g
	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g	Berenar: Fruita de temporada Kcal: 108,2; H: 22,8g; P: 0,62g; L: 0,72g
SETMANA DEL 25 AL 29 MARÇ	BONES VACANCES!				

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

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

* La proteïna en aquests casos serà llegum, pollastre o gall dindi segons les necessitats del infant.

SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones

DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118