

ESCOLA BRESSOL MAINADA

BASAL

DESEMBRE 2023

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 27 DE NOVEMBRE AL 1 DE DESEMBRE					Crema de porros, pastanaga, ceba i patates Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
					Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
					Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc
					Kcal: 157,16; H:16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g
SETMANA DEL 4 AL 8 DE DESEMBRE	Macarrons napolitana amb sofregit casolà de verdures i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural sense sucre	Trinxat de verdura de temporada i patata Estofat de gall dindi amb daus de pastanaga i pèsols Fruita de temporada	FESTA		
	Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g	Kcal: 521,37; H: 54,62g; P: 24,9g; L: 17,5g			
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals			
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g			
SETMANA DEL 11 AL 15 DE DESEMBRE	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Espirals a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Fricandó de vedella amb salseta i xampinyons Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta fina LLuç al forn amb ceba i patatates Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties estofades amb verdures Iogurt natural sense sucre
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,8g	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: Iogurt i cereals	Berenar: Pa de pagès amb formatge	Berenar: Iogurt amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g	Kcal: 157,16; H:16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g
SETMANA DEL 18 AL 22 DE DESEMBRE	Arròs amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Mongeta verda, pastanaga i patata Cues de rap amb salseta i patatetes Fruita de temporada	Sopa de brou amb pilotetes Pollastre rostit amb ceba confitada Pa de Pessic casolà	BONES FESTES	
	Kcal: 466,11; H: 51,3g; P: 19,6g; L: 21g	Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Kcal: 488,65; H: 62,3g; P: 18,24g; L: 0,72g		
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Pa de pagès amb formatge		
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g		



SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fécules	Verdures Hortalisses
Verdures Hortalisses	Llegum/Fécules
Ous	Carn/ Peix
Carn	Ous/Peix
Peix	Carn/ Ous
Fruita	Làctic/Fruita
Làctic	Fruita