

ESCOLA BRESSOL MAINADA

BASAL

GENER 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 8 AL 12 GENER	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada	Carbassó, pastanaga i patata Bacallà amb samfaina de tomàquet casolana Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre guisadet amb amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties estofades amb arròs i verdures Fruita de temporada
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,8g	Kcal: 521,37; H: 54,62g; P: 24,9g; L: 17,5g	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: Humus amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc	Berenar: Iogurt amb bastonets
	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: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 15 AL 19 GENER	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa, porro i patata Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada
	Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g	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: Humus amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc	Berenar: Iogurt amb bastonets
	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: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 22 AL 26 GENER	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Iogurt natural sense sucre	Pollastre rostit amb ceba confitada i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta fina Estofat de vedella amb daus de patates Fruita de temporada	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada
	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	Kcal: 485,94; H: 48,4g; P: 21,6g; L: 11,6g	Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,5g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Humus amb bastonets	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc	Berenar: Iogurt amb bastonets
	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: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 29 AL 31 GENER	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Bacallà enfarinat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga, xampinyons i patata Fruita de temporada	Crema de carbassó, pastanaga i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural sense sucre		
	Kcal: 476,9; H: 60,4g; P: 12,10g; L: 18,67g	Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g	Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g		
	Berenar: Fruita i pa amb oli	Berenar: Iogurt i cereals	Berenar: Humus amb bastonets		
	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/ 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