

# ESCOLA BRESSOL MAINADA

# BASAL

# MAIG 2024



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 5 MAIG			<b>FESTA</b>	Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons estofats amb bulgur i 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	Berenar: Coca casolana amb iogurt Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 6 AL 12 MAIG	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Macarrons a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Fruita de temporada Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,8g	Mongeta verda, pastanaga y patata Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre Kcal: 488,65; H: 62,3g; P: 18,24g; L: 0,72g	Sopa de peix amb pasta fina Estofat de vedella amb daus de patates Fruita de temporada Kcal: 485,94; H: 48,4g; P: 21,6g; L: 11,6g	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,9g; P: 18,5g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Berenar: Iogurt amb bastonets Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 13 AL 19 MAIG	Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) LLuç enfarinat amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal: 476,9; H: 60,4g; P: 12,10g; L: 18,67g	Crema de carabassa, mongeta verda i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g	Sopa d'au amb pasta fina Mandonguilles de vedella amb daus de pastanaga i patata Iogurt natural sense sucre Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Pollastre guisat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g	<b>FESTA</b>
	Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	
SETMANA DEL 20 AL 26 MAIG	<b>FESTA</b>	Crema de porros, pastanaga, ceba i patata Espaguetis a la bolonyesa de soja amb formatge ratllat Iogurt natural sense sucre Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g	Verdura de temporada amb patates Pollastre guisat amb ceba i patates Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb patatetes Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
		Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Berenar: Iogurt amb bastonets Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g
SETMANA DEL 27 AL 31 MAIG	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g	Crema de carbassa, porro i patata Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada Kcal: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre Kcal: 431,9; H: 60,4g; P: 11,24g; L: 16,67g	Crema de carbassó, mongeta verda, pastanaga i patates Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa amb oli Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Berenar: Iogurt i cereals Kcal: 201,3; H: 31,9g; P: 7,6g; L: 4,51g	Berenar: Humus amb bastonets Kcal: 181,75; H: 15,5g; P: 6,9g; L: 10,1g	Berenar: Pa amb tomàquet i formatge fresc Kcal: 157,16; H: 16,1 g; P: 6,5g; L: 10,2g	Berenar: Coca casolana amb iogurt Kcal: 210,37; H: 28,2g; P: 8,6g; L: 6,9g

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