

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

NOVEMBRE 2025

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 3 AL 7 NOVEMBRE	FESTA	Mongeta verda amb patates Truita francesa amb amanida d´enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d´au amb pasta fina Filet de lluç al forn amb rodanxes de tomàquet i patata Iogurt natural sense sucre	Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) Pollastre al forn amb amanida d´enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba amb patates Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
		Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g	Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g	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	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa
		Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g
SETMANA DEL 10 AL 14 NOVEMBRE	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i formatge ratllat Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda saltejada amb xampinyons Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta fina Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Iogurt natural sense sucre	Arròs amb verdures Pollastre guisat amb daus de patates Fruita de temporada	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g	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: 62,9g; P: 18,5g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g
SETMANA DEL 17 AL 21 NOVEMBRE	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb amanida d´enciam i tomàquet Fruita de temporada	Brocoli amb pastanaga Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada	Sopa d´au amb pasta fina Lluc al forn amb patatetes Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb cebà rustida Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, pastanaga i patates Mongetes seques estofades amb 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	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g
SETMANA DEL 24 AL 28 NOVEMBRE	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt natural sense sucre	Mongeta verda amb pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb ceba confitada Fruita de temporada	Sopa d´au amb pasta fina Bacallà al forn amb samfaina de carbassó Fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre guisat amb rodanxes de ceba Fruita de temporada	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada
	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g	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: 451,5; H: 55,2g; P: 19,9g; L: 15,1g	Kcal: 534,9; H: 62,99g; P: 18,4g; L: 19,7g
	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa
	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g



Espirals
integrals

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

SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones
DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118