

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

DESEMBRE 2025

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 5 DE DESEMBRE	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta verda amb pastanaga Llenties guisades amb arròs i verdures Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural sense sucre	Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) Filet de lluç al forn amb rodanxes de tomàquet i patata Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba amb patates Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
	Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g	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 integral	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa integral	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 8 AL 12 DE DESEMBRE	FESTA	Mongeta verda saltejada amb xampinyons Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta fina Pollastre guisat amb daus de patates Iogurt natural sense sucre	Arròs amb verdures Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada
		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 integral	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa integral	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 15 AL 19 DE DESEMBRE	Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de patates amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Brocoli amb pastanaga Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada	Crema de carbassó, pastanaga i patates Estofat de vedella amb daus de pastanaga i patata Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes Iogurt natural sense sucre	Sopa d'escudella amb galets i pilotetes Pollastre rostit amb ceba i patatetes Postres de Nadal
	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 integral	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa integral	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
	BONES FESTES !!!				



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