

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

VEGÀ

DESEMBRE 2025

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA DEL 1 AL 5 DE DESEMBRE	Espirals amb salsa de tomàquet Proteïna vegetal a la planxa amb 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 Daus de tòfu planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt de soja	Arròs tres delícies (amb pastanaga, mongeta verda i truita) Seità 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 Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta fina Tòfu guisat amb daus de patates Iogurt de soja	Arròs amb verdures Seità planxa 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	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 Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Brocoli amb pastanaga Cigrons estofats amb bulgur i verdures Fruita de temporada	Crema de carbassó, pastanaga i patates Proteïna vegetal al forn amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Seità al forn amb patatetes Iogurt de soja	Sopa juliana amb amb galets Daus de tofu rostit amb ceba i patatetes Postres de Nadal (vegà)
	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	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	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