

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

CAMINANTS

GENER 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 i 9 Gener 2026				Crema de verdures de temporada amb patata Llenties o pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre
				Kcal: 549,8; H: 53,2g; P: 21,9g; L: 23,8g	Kcal: 567; H: 63,9g; P: 18,3g; L: 23,3g
				Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
				Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g
12 al 16 Gener 2026	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de verdures de temporada amb patata Vedella Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Rap Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties o gall dindi Iogurt natural sense sucre
	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 de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
	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
19 al 23 Gener 2026	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de verdures de temporada amb patata Cigrons o pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Lluç Iogurt natural sense sucre	Crema de carbassó, pastanaga i patates Mongetes seques o gall dindi Iogurt natural sense sucre
	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 de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
	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
26 al 30 Gener 2026	Sèmola de blat Ou Iogurt natural sense sucre	Crema de verdures de temporada amb patata Vedella Iogurt natural sense sucre	Sèmola de blat Pollastre Iogurt natural sense sucre	Sèmola d'arròs Bacallà Iogurt natural sense sucre	Crema de porros, pastanaga i patata Llenties o gall dindi Iogurt natural sense sucre
	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 de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada	Berenar: Fruita de temporada
	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

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

La proteïna dels segons plats serà a la planxa, guisada o bullida, de fàcil masticació i en funció dels requeriments del infant

* La proteïna en aquests casos serà llegum, pollastre o gall dindi segons les necessitats del infant

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