

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

GENER 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 i 9 Gener 2026				Mongeta verda amb pastanaga Llenties guisades amb arròs i verdures Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
				Kcal: 547,1; H: 58,4g; P: 22,16g; L: 18,8g	Kcal: 477,36; H: 60,49g; P: 18,67g; L: 20,6g
				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
12 al 16 Gener 2026	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 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: 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
19 al 23 Gener 2026	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 Pollastre al forn amb cebà rustida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluc al forn amb patatetes 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
26 al 30 Gener 2026	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 Pollastre guisat amb rodanxes de ceba Fruita de temporada	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb samfaina de carbassó 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

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