

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

VEGÀ

GENER 2026



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 i 9 Gener 2026				Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb pastanaga Llenties guisades amb arròs i 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
				Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa integral
				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 Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta verda saltejada amb xampinyons Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta fina Seità planxa amb tomàquet i ceba Iogurt de soja	Arròs amb verdures Tófu 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
19 al 23 Gener 2026	Espirals 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 tomàquet i verdures Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta fina Seità al forn amb patatetes Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Daus tòfu al forn amb cebà rustida Iogurt de soja	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 Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt de soja	Mongeta verda amb pastanaga i patata Seità a la planxa amb ceba confitada Fruita de temporada	Sopa vegetal amb verdures en juliana Pasta amb samfaina de carbassó i soja Fruita de temporada	Arròs amb verdures Daus tòfu 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

SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fècules	Verdures Hortalisses
Verdures Hortalisses	Llegum/Fècules
Proteïna soja	Llegums
Llegums	Proteïna soja
Fruita	Postres vegans
Postres vegans	Fruita

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