

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

MARÇ 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 AL 6 MARÇ DEL 2026	Espirals integrals 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	FESTA
	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	
	Berenar: Fruita i pa	Berenar: Fruita i pa integral	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	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	Kcal: 160,32; H: 27,4g; P: 2,16g; L: 3,85g	
9 AL 13 MARÇ DEL 2026	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i formatge ratllat Truita francesa 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 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
16 AL 20 MARÇ DEL 2026	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	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb ceba rustida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluc a la taronja amb patates 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 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
23 AL 27 MARÇ DEL 2026	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i formatge ratllat Truita de carbassó 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 patata 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 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



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

BONES VACANCES!!!!