

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

VEGÀ

MARÇ 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 AL 6 MARÇ DEL 2026	Espirals integrals amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat vegà 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	Sopa vegetal amb pasta fina Daus de tòfu al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt de soja	Arròs tres delícies (amb pastanaga i mongeta verda) Seità 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 amb formatge ratllat vegà 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 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: 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 amb formatge ratllat vegà 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 Daus tòfu al forn amb cebà rustida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Seità al forn amb patatetes 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 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 amb formatge ratllat vegà 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 Daus tòfu guisat amb rodanxes de ceba Fruita de temporada	Arròs amb verdures Soja texturitzada 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
Proteïna soja	Llegums
Llegums	Proteïna soja
Fruita	Postres vegans
Postres vegans	Fruita

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

BONES VACANCES!!!!