

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

BASAL

JULIOL 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 AL 3 DE JULIOL DEL 2026			Sopa d'au amb galets 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	Crema de carbassó i ceba amb patates Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
			Kcal: 481,6; H: 42,5g; P: 18,87g; L: 24,2g	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
			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
6 AL 10 DE JULIOL DEL 2026	Fideos a la cassola amb verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda i patata amb xampinyons saltejats Estofat de vedella amb patates Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta mitjana Pollastre guisat amb daus de patates Iogurt natural sense sucre	Arròs integral amb verdures trocejades Cues de rap al forn amb tomàquet i ceba Fruita de temporada	Trinxat de col 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
13 AL 17 DE JULIOL DEL 2026	Macarrons integrals amb salsa beixamel gratinats amb formatge Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Col.liflor amb patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb cebà rustida Postres especial		
	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		
	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		



SI DINEM	PODEM SOPAR
Llegum/ fécules	Verdures Hortalisses
Verdures Hortalisses	Llegum/Fécules
Ous	Carn/ Peix
Carn	Ous/Peix
Peix	Carn/ Ous
Fruita	Làctic/Fruita
Làctic	Fruita

BONES VACANCES !

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