

ESCOLES BRESSOL MAINADA I MARRECS

VEGÀ

JULIOL 2026

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 AL 3 DE JULIOL DEL 2026			Sopa vegetal amb galets 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	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 Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta verda i patata amb xampinyons saltejats Seità planxa amb verdures Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta mitjana Tòfu guisat amb daus de patates Iogurt de soja	Arròs amb verdures Seità planxa 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 oli i orenga i fotmatge ratlla vegà Proteïna vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Col.liflor amb patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Daus tòfu 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		
BONES VACANCES !					



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