

Escola Bressol

Menú: SENCER BASAL

Setmana: PRIMERA

Temporada: PRIMAVERA-ESTIU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Crema de bròquil amb patata Tires de pollastre arrebossat amb guarnició d'arròs Iogurt natural	Crema de carbassa Cigrons bullits amb cuscús i daus d'albergínia Fruita de temporada	Espaguetis amb carbassó i xampinyons Lluç al forn amb guarnició d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Arròs 3 delícies Gall d'indi a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Iogurt natural	Mongeta blanca amb sanfaina Truita francesa amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita de temporada
BERENAR	Entrepà de pernil dolç Got petit de llet (125ml)	Iogurt natural amb cereals	Entrepà de fiambre de pollastre Got petit de llet (125ml)	Fruita Bastonets de pa	Entrepà de formatge Got petit de llet (125ml)
	Kcal: 447 / Glúcids: 57 g / Greix: 13 g / Proteïna: 25.5 g	Kcal: 477.3 / Glúcids: 78.6 g / Greix: 10 g / Proteïna: 19.2 g	Kcal: 447.4 / Glúcids: 57.5 g / Greix: 13 g / Proteïna: 25 g	Kcal: 423.6 / Glúcids: 64 g / Greix: 9.4 g / Proteïna: 21 g	Kcal: 452.7 / Glúcids: 46.4 g / Greix: 19 g / Proteïna: 24 g

Observacions:

Tots els àpats van acompanyats amb pa integral (1 ració equival a 15 grams = Kcal: 41 Glúcids: 8 g Greix: 0.3 g Proteïna: 1.6 g)

La beguda que s'ofereix serà l'aigua

Fruita de temporada: taronja, poma, pera, plàtan, maduixes i quan arribin... albercoc, prèsec, meló, síndria, etc.

Per sopar tingueu en compte:

Un menú saludable és aquell que està compost per:

Verdura crua o cuita + Un aliment ric en glúcids (arròs o pasta o patata o cuscús o pa...) + Un aliment proteic (carn o peix o ous o llegums*)

Per postres triarem fruita o iogurt en funció de les postres del dinar *Els llegums són un aliment proteic i ric en glúcids alhora