

Escola Bressol

Menú: SENCER BASAL

Setmana: SEGONA

Temporada: PRIMAVERA-ESTIU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Puré de patata amb formatge ratllat Salmó al forn amb ceba caramel·litzada Iogurt natural	Llenties estofades amb arròs Truita de carbassó amb guarnició de canonges i pastanaga ratllada Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició de verdures Fruita de temporada	Crema de carbassó amb tires de pernil curat Cigrons estofats amb espinacs i ou Iogurt natural	Minesta de verdures Pastís de patata i carn Fruita de temporada
BERENAR	Entrepà de pernil del país Got petit de llet (125ml)	Iogurt natural amb cereals	Entrepà de gall dindi Got petit de llet (125ml)	Fruita Bastonets de pa	Entrepà de pernil dolç Got petit de llet (125ml)
	Kcal: 461.3 / Glúcids: 44,2 g / Greix: 18.5 g / Proteïna: 29.5 g	Kcal: 477.3 / Glúcids: 78.6 g / Greix: 15,4 g / Proteïna: 21 g	Kcal: 447.7 / Glúcids: 55.5 g / Greix: 11.5 g / Proteïna: 19 g	Kcal: 451.8 / Glúcids: 58.45 g / Greix: 14.3 g / Proteïna: 22 g	Kcal: 429 / Glúcids: 45 g / Greix: 19.2 g / Proteïna: 19.5 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