

Escola Bressol

Menú: SENCER BASAL

Setmana: TERCERA

Temporada: PRIMAVERA-ESTIU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Crema de carbassó amb patata Llentia estofada Iogurt natural	Espaguetis al pesto Lluç en papillota amb guarnició de verdures Fruita de temporada	Crema de carbassa Mongeta estofada amb xampinyons i botifarra Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Croquetes de bacallà Iogurt natural	Arròs amb verdures Mandonguilles amb salsa Fruita de temporada
BERENAR	Entrepà de fiambre de pollastre Got petit de llet (125ml)	Iogurt natural amb cereals	Entrepà de pernil del país Got petit de llet (125ml)	Fruita Bastonets de pa	Entrepà de formatge Got petit de llet (125ml)
	Kcal: 424 g / Glúcids: 58.6 g / Greix: 10.5 g / Proteïna: 24 g	Kcal: 502 / Glúcids: 53 g / Greix: 20.7 g / Proteïna: 26.3 g	Kcal: 475.8 / Glúcids: 57.2 g / Greix: 18.4 g / Proteïna: 20.7 g	Kcal: 547,6 / Glúcids: 58 g / Greix: 20 g / Proteïna: 34,1 g	Kcal: 472 / Glúcids: 53 g / Greix: 21 g / Proteïna: 18 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