

Escola Bressol

Menú: SENCER BASAL

Setmana: QUARTA

Temporada: PRIMAVERA-ESTIU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Mongeta verda amb patata Cuixetes de pollastre rostit amb guarnició d'enciam i blat de moro logurt natural	Crema d'espinacs Cigrons amb sogregit de tomàquet i ou Fruita de temporada	Arròs a la jardineria Bacallà al forn amb guarnició d'albergínia Fruita de temporada	Vichyssoise Hamburguesa de vedella amb guarnició d'arròs logurt natural	Macarrons amb bròquil saltejat i formatge parmesà Truita francesa amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
BERENAR	Entrepà de pernil del país Got petit de llet (125ml)	logurt natural amb cereals	Entrepà de gall d'indi Got petit de llet (125ml)	Fruita Bastonets de pa	Entrepà de pernil dolç Got petit de llet (125ml)
	Kcal: 445.8 / Glúcids: 49.8 g / Greix: 14.3 g / Proteïna: 29 g	Kcal: 471 / Glúcids: 55 g / Greix: 18.5 g / Proteïna: 21 g	Kcal: 462.8 / Glúcids: 62.5 g / Greix: 15 g / Proteïna: 19.5 g	Kcal: 479 / Glúcids: 65 g / Greix: 15 g / Proteïna: 21 g	Kcal: 455.7 / Glúcids: 53 g / Greix: 16.4 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'oferirà 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