

Escola Bressol

Menú: SENCER BASAL
Setmana: CINQUENA
Temporada: PRIMAVERA-ESTIU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Paella de verdures Lluç al vapor amb guarnició de ceba i pastanaga iogurt natural	Puré de patata Truita de carbassó amb guarnició de cus cus amb daus de tomàquet Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb verdures Pollastre a la poma Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb guarnició d'enciam iogurt natural	Minestra de verdures saltejada amb pernil Llenties amb arròs Fruita de temporada
BERENAR	Entrepà de fiambre de pollastre Got petit de llet (125ml)	iogurt natural amb cereals	Entrepà de formatge Got petit de llet (125ml)	Fruita Bastonets de pa	Entrepà de pernil del país Got petit de llet (125ml)
	Kcal: 470 / Glúcids: 59.5 g / Greix: 15 g / Proteïna: 24.8 g	Kcal: 508.6 / Glúcids: 49.7 g / Greix: 21 g / Proteïna: 21 g	Kcal: 476.8 / Glúcids: 52.5 g / Greix: 15.8 g / Proteïna: 31 g	Kcal: 461.4 / Glúcids: 59.5 g / Greix: 14.7 g / Proteïna: 23 g	Kcal: 469.5 / Glúcids: 65.5 g / Greix: 10.4 g / Proteïna: 26 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