

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



FEBRER 2023 SENSE CARN



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

Miriam Ubach

**Gramatges i
valoració
nutricional del
dinar de
l'escola per
edats**

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
7			Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Llacets a la napolitana
			Truita francesa amb enciam i cogombre	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus) vegetal	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tomàquet
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
8	Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Pèsols bullits amb patata	Crema de pastanaga i porro i llegums
	Llenties guisades amb verdures	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita francesa a la jardinera	Paella d'arròs amb verdures
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15 Jornada El Circ	Dijous 16	Divendres 17
1	Mongeta tendra saltada amb ceba	Trinxat de la Cerdanya sense carn	Sopa de bicicletes vegetal	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada	Nassos de pallaso (Daus d'hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet)	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	logurt natural	Poma caramelitzada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
2	FESTIU	Macarrons integrals amb tomàquet	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Cigrons estofats	Bròquil bullit amb patata
		Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i llenties)
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
3	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba			
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Croquetes d'espinacs amb enciam i cogombre			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

MENÚS DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o crues : 100-120g
Cereals, pasta, arròs: 50-60g
Patata: 150-200g
Llegums: 30-50g
Carns: 40-50g
Peixos: 50-60g
Ous: unitat petita
Fruita fresca: 90-120g

Valoració nutricional de 3 a 6 anys:

E: 490-630 kcal
HC: 50-52%
PROT: 12-14%
GREIXOS: 30-35%

MENÚS DE 7 A 12 ANYS:

Verdures cuites o crues : 120-150g
Cereals, pasta, arròs: 60-80g
Patata: 200-250g
Llegums: 50-60g
Carns: 60-80g
Peixos: 70-90g
Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 120-150g

Valoració nutricional de 7 a 12 anys:

E: 665-840 kcal
HC: 50-52%
PROT: 12-14%
GREIXOS: 30-35%

MENÚS DE 13 A 15 ANYS:

Verdures cuites o crues : 150-200g
Cereals, pasta, arròs: 80-90g
Patata: 250-300g
Llegums: 60-80g
Carns: 90-110g
Peixos: 100-130g
Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 150-201g

Valoració nutricional de 13 a 15 anys:

E: 875-980 kcal
HC: 50-52%
PROT: 12-14%
GREIXOS: 30-35%

* Els menús es planifiquen de manera que es garanteixin aquestes valoracions nutricionals.

ARCASA