

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# FEBRER 2023 sense fruits secs



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*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                                 | Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)      | Llacets a la napolitana  |
|   |  |  | Truita francesa amb enciam i cogombre                          | Pollastre al forn amb ceba i poma                 | 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 de pollastre i pistons                               | Macarrons integrals amb salsa de pastanaga                     | Pèsols bullits amb patata                         | Crema de pastanaga i porro   |
|   | 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             | Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera  | Paella d'arròs amb pollastre                                       |
|   | 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 i gall dindi               | Trinxat de la Cerdanya   | <b>Sopa de bicicletes</b>                                      | Mongetes blanques estofades                       | Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives  |
|   | Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) | Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada                  | <b>Nassos de pallaso (mandonguilles amb salsa de tomàquet)</b> | 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   | <b>Poma caramelitzada</b>                                      | Fruita de temporada                               | Fruita de temporada  |
|   | Dilluns 20   | Dimarts 21   | Dimecres 22  | Dijous 23   | Divendres 24   |
| 2 | <b>FESTIU</b>  | Macarrons integrals amb tomàquet                                   | Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...        | Cigrons estofats                                  | Bròquil bullit amb patata  |
|   |  | <b>Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa</b> | 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 carn picada)            |
|   |  | 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                             | Pollastre arrebossat 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 garanteixen aquestes valoracions nutricionals.

ARCASA