



# FEBRER 2023 sense gluten ni plvc



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 pasta sense gluten)	pasta sense gluten 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 de soja
	Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
8	Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten	pasta sense gluten 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 de soja	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	Sopa de bicicletes pasta sense gluten	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
	pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Nassos de pallaso (mandonguilles 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 de soja	Poma caramelitzada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
2	<b>FESTIU</b>	pasta sense gluten amb tomàquet	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Cigrons estofats	Bròquil bullit amb patata
		Hamburguesa de pollastre 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	Pasta sense gluten a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)
		Fruita de temporada	logurt natural de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
3	Crema de verdures i llegums	Pasta sense gluten amb salsa de bròquil i ceba			
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre arrebossat sense gluten 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.