



# FEBRER 2023 sense gluten



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                          | 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   |
|   | 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  | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                      | Fruita de temporada  |
|   | Dilluns 13   | Dimarts 14  | Dimecres 15   | 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  | 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  | 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.