

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# FEBRER 2023 SENSE PLVC NI LACTOSA



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 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 de soja
	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 de soja	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	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Estofat de porc amb verdures	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 de soja	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 carn picada)
		Fruita de temporada	logurt de soja	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 garanteixin aquestes valoracions nutricionals.

ARCASA