

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# SETEMBRE 2023 sense llegums

	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
4			Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc i olives
			Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Paella d'arròs amb verdures i daus de gall dindi	Hamburguesa a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada
			Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
5		Arròs amb salsa de samfaina	Crema tèvia de carbassó amb daus de pernil	Menestra de verdures	Amanida de pasta amb vinagreta
	<b>FESTIU</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Espaguetis integrals a amb salsa de tomàquet	Estofat de peix fresc amb verdures i patata	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa
		Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
6	Crema de carbassó freda amb formatge	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs integral	Macarrons amb oli i orenga	Mongeta verda saltada amb pernil
	Espirals amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
7		Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives	Ensaladilla russa	Llacets amb salsa de bròquil i formatge
	<b>FESTIU</b>	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Hamburguesa a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Pollastre al forn amb ceba i poma	Sípia / Calamars estofada amb patata i verdures
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
5					



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

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

**MENÚ 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%

**MENÚ 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%

**MENÚ 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%

**ARCASA**