

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



SETEMBRE 2023 vegetariana

	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
4			Macarrons amb tomàquet	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet i olives
			Mongeta verda saltada amb ceba	Paella d'arròs amb verdures	Mongetes blanques saltades
			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	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta
	FESTIU	Llgums saltades	Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Espirals amb oli orenga	Hamburguesa vegetal s/formatge ni ou 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	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs integral	Hummus de cigrons amb bastonets integrals o Crema de cigrons	Mongeta verda saltada amb ceba
	Espirals de llenties amb salsa de tomàquet	Amanida de cigrons	Verdura amb patata	Hamburguesa vegetal s/formatge ni ou amb verdures i daus de patata	Mongetes blanques saltades
	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	Amanida de tomàquet i olives	Ensaladilla russa s/maionesa ni ou	Llacets amb salsa de bròquil
	FESTIU	Arròs a la cubana amb tomàquet s/ ou	Mongetes blanques saltades	Llgums saltades	Amanida de tomàquet
		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**

MENÚS DE 3 A 6 ANYS:

Verdures cuites o crues : 100-120g
Cereal s, 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%

ARCASA