

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA CARLIT SETEMBRE 2023

## Als nostres menús:

- \*La fruita és variada i de temporada.
- \*La verdura és de temporada.
- \*La pasta, l'arròs i els llegums són ecològics.
- \*La pasta i l'arròs s'alternen integrals.
- \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.



- \*El peix serà fresc 2 cops al mes..
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- \*Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- \*La sal és iodada

	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	Mongetes blanques saltades
			Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
	Arròs amb salsa de samfaina	Crema tèvia de carbassó amb daus de pernil	Menestra de verdures	Llenties amanides amb vinagreta	
5	FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	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	Humus de cigrons amb bastonets integrals o Crema de cigrons	Mongeta verda saltada amb pernil
	Espirals de lleties 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	FESTIU	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives	Ensaladilla russa	Llacets amb salsa de bròquil i formatge
		Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades	Pollastre al forn amb ceba i poma	Peix fresc estofat 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**

### 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%

**ARCASA**