

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2023 sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4			FESTIU	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Filet de lluç al forn amb enciam i olives i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures i cigrons Saltat de verdures i patata amb bolets Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
5	Sopa vegetal amb galets Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga Llenties estofats amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa pesto Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa logurt natural sense sucre	Trinxat de col i patata Pasta saltada amb pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures i mongeta blanca Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
6	Crema de verdures amb crostonets Espaguetis amb amb tonyina i salsa de tomàquet Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltejada amb ceba Pasta amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Mongetes blanques saltades logurt natural sense sucre	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
7	Crema de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Sopa vegetal amb galets Remanat d'ou, xampinyons i patates logurt natural sense sucre	Paella de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa de carbassa i formatge Peix fresc estofat amb patata i verdures Fruita de temporada	Cigrons amb patata guissada Mongeta verda saltejada amb ceba Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29 JORNADA BELGA	Dijous 30	Divendres
5	Crema de pastanaga, ceba i pera Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Fideuà de verdures Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Endívies gratinades (salsa de formatge, i beixamel) Llenties saltades Gofre de xocolata	Mongeta verda saltejada amb ceba Cigrons estofats Fruita de temporada	



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 cruës : 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%

MENÚ DE 7 A 12 ANYS:

Verdures cuites o cruës : 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 cruës : 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