

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# NOVEMBRE 2023 sense hamburguesa vegetal

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

#### 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**