

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2023 sense ou ni fruits secs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4				Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Crema de verdures i cigrons
			FESTIU	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 pasta s/ou	Crema de pastanaga	Pasta s/ou amb salsa pesto	Trinxat de col i patata	Arròs caldós amb verdures i mongeta blanca
	Cigrons saltats	Llenties estofats amb verdures	Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa	Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó	Peix 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 pasta s/ou	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga)
	Pasta s/ou amb amb tonyina i salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures	Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques saltades	Arròs saltat
	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 pasta s/ou	Paella de verdures de temporada	Pasta s/ou amb salsa de carbassa i formatge	Cigrons amb patata guissada
	Llenties estofades amb arròs	Empedrat de mongeta blanca	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	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	Pasta s/ou amb verdures	Endíviies gratinades (salsa de formatge, pernil i beixamel)	Mongeta verda saltejada amb gall dindi i ceba	
	Arròs amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes amb puré de patata	Cigrons estofats	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Peça de xocolata s/ou	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