

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



NOVEMBRE 2023 vegana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4			FESTIU	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega Crema de verdures 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 Cigrons saltats Fruita de temporada	Crema de pastanaga Llenties estofats amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Pasta saltada amb pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures i mongeta blanca Crema de verdures Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
6	Crema de verdures amb crostonets Espaguetis amb 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) Crema de verdures Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Mongetes blanques saltades Fruita de temporada	Verdura tricolor (mongeta tendra, coliflor i pastanaga) Arròs saltat 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 Empedrat de mongeta blanca Fruita de temporada	Paella de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa de carbassa Crema de 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 Arròs amb tomàquet Fruita de temporada	Fideuà de verdures Crema de verdures Fruita de temporada	Amanida d'endívies Llenties saltades Peça de xocolata s/llet	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 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