



ESCOLA CARLIT NOVEMBRE 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	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
	Sopa vegetal amb galets	Crema de pastanaga	Macarrons integrals amb salsa pesto	Trinxat de col i patata	Arròs caldós amb verdures i mongeta blanca
5	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
	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)
6	Espaguetis amb amb tonyina i salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures	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
	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
7	Llenties estofades amb arròs	Remanat d'ou, xampinyons i patates	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
	Crema de pastanaga, ceba i pera	Fideuà de verdures	Endívies gratinades (salsa de formatge, pernil i beixamel)	Mongeta verda saltejada amb gall dindi i ceba	
8	Truita de patates i ceba amb enciam i 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	Gofre de xocolata	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
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%

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%