

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# OCTUBRE 2023 ovolactovegetariana

|   | Dilluns 2                                   | Dimarts 3                               | Dimecres 4                                                            | Dijous 5                                                       | Divendres 6                                           |
|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 4 | Pèsols bullits amb patata                   | Crema de bròquil                        | Macarrons al pesto                                                    | Mongeta verda saltada                                          | Sopa amb brou vegetal i pistons                       |
|   | Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet   | Paella d'arròs amb verdures             | Llenties saltades                                                     | Cigrons estofats                                               | Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives |
|   | Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                     | logurt natural                                                        | Fruita de temporada                                            | Fruita de temporada                                   |
|   | Dilluns 9                                   | Dimarts 10                              | Dimecres 11                                                           | Dijous 12                                                      | Divendres 13                                          |
| 5 | Mongeta tendra, bròquil i patata al vapor   | Crema de carbassa                       | Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives              | FESTIU                                                         | FESTIU                                                |
|   | Pasta amb tomàquet                          | Truita de patata i ceba amb amanida     | Cigrons saltats                                                       |                                                                |                                                       |
|   | Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                     | logurt natural                                                        |                                                                |                                                       |
|   | Dilluns 16                                  | Dimarts 17                              | Dimecres 18                                                           | Dijous 19                                                      | Divendres 20                                          |
| 6 | Sopa amb brou vegetal i pistons             | Bròquil bullit amb patata               | Llenties estofades                                                    | Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...        | Crema de carbassó                                     |
|   | Truita de patata i ceba amb enciam i olives | Amanida de llenties                     | Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa | Amanida completa                                               | Espirals de llenties amb tomàquet                     |
|   | Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                     | logurt natural                                                        | Fruita de temporada                                            | Fruita de temporada                                   |
|   | Dilluns 23                                  | Dimarts 24                              | Dimecres 25                                                           | Dijous 26                                                      | Divendres 27                                          |
| 7 | Crema de verdures i llegums                 | Llacets amb salsa carbonara vegetal     | Coliflor bullida amb patata                                           | Sopa vegetal amb arròs                                         | Mongetes seques amb all, oli i julivert               |
|   | Arròs amb tomàquet i alfàbrega              | Amanida de tomàquet i formatge fresc    | Llenties amb vinagreta                                                | Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida | Espirals amb oli i orenga                             |
|   | Fruita de temporada                         | Fruita de temporada                     | logurt natural                                                        | Fruita de temporada                                            | Fruita de temporada                                   |
|   | Dilluns 30                                  | Dimarts 31 Castanyada                   | Dimecres                                                              | Dijous                                                         | Divendres 29                                          |
| 5 | Macarrons amb salsa de xampinyons           | Crema de carbassa i poma                |                                                                       |                                                                |                                                       |
|   | Truita francesa amb enciam i pastanaga      | Llenties estofades                      |                                                                       |                                                                |                                                       |
|   | Fruita de temporada                         | Fruita fresca i tall de moniato al forn |                                                                       |                                                                |                                                       |



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