

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# OCTUBRE 2023 sense nous

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Pèsols bullits amb patata	Crema de bròquil	Macarrons al pesto	Mongeta verda saltejada amb ceba i gall dindi	Sopa amb brou de pollastre i pistons
	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	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
	Bunyols de bacallà amb enciam, blat de moro i olives	Truita de patata i ceba amb amanida	Estofat de gall dindi amb verdures		
	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	Pollastre al forn amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrecs	Estofat de vedella i amanida
	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	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs	Mongetes seques amb all, oli i julivert
	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet, daus de patata i amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro
	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	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada 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