

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2023 sense peix ni ou

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Pèsols bullits amb patata	Crema de bròquil	Macarrons s/ou al pesto	Mongeta verda saltada amb pernil	Sopa amb brou de pollastre i pistons s/ou
	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre	Llenties saltades	Cigrons estofats	Amanida d'arròs
	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 s/ou amb tomàquet	Hamburguesa amb enciam i tomàquet	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 s/ou	Bròquil bullit amb patata	Llenties estofades	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Crema de carbassó
	Arròs integral amb tomàquet	Pollastre al forn amb verdures	Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb enciam i remolatxa	Amanida completa	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 sense ou amb salsa carbonara	Coliflor bullida amb patata	Sopa vegetal amb arròs	Mongetes seques amb all, oli i juliver
	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)	Llgums saltades	Espirals s/ou 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 s/ou amb salsa de xampinyons	Crema de carbassa i poma			
	Amanida completa	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata			
	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