

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



OCTUBRE 2023 vegetariana

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Pèsols bullits amb patata	Crema de bròquil	Macarrons amb tomàquet	Mongeta verda saltada	Sopa amb brou vegetal i pistons
	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb verdures	Llenties saltades	Cigrons estofats	Amanida d'arròs
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	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
	Arròs amb tomàquet	Amanida de llenties	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Amanida completa	Espirals de llenties amb tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 juliver
	Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Amanida de tomàquet	Llenties amb vinagreta	Llegums saltades	Espirals amb oli i orenga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres 29
5	Macarrons amb tomàquet	Crema de carbassa i poma			
	Amanida completa	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