

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# DESEMBRE 2023 sense caqui

|   | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres 1  |
|---|--|---|--|--|--|
| 4 |  |   |  |  | Sopa amb brou de pollastre i pistons<br>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada |
|   | Dilluns 4  | Dimarts 5   | Dimecres 6   | Dijous 7   | Divendres 8  |
| 5 | Crema de carbassa i pastanaga<br>Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)<br>Fruita de temporada | Sopa de peix amb arròs<br>Estofat de porc amb verdures<br>Fruita de temporada                     | FESTIU   | FESTIU   | FESTIU   |
|   | Dilluns 11   | Dimarts 12  | Dimecres 13  | Dijous 14  | Divendres 15   |
| 6 | Sopa amb brou vegetal i pasta maravilla<br>Truita de patata i ceba amb enciam i olives<br>Fruita de temporada      | Paella de verdures de temporada<br>Hamburguesa mixta amb ceba i albergínia<br>Fruita de temporada | Bròquil amb patata<br>Llenties estofades amb verdures<br>logurt natural                            | Macarrons integrals amb salsa de xampinyons<br>Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec<br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br>Pollastre arrebossat amb patates fregides<br>Fruita de temporada                  |
|   | Dilluns 18   | Dimarts 19  | Dimecres 20 Dinar de Nadal   | Dijous 21  | Divendres 22   |
| 7 | Patates etofades amb mongeta tendra i pastanaga<br>Lluç al forn amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada   | Crema de verdures i llegums<br>Ous en Salsa Aurora<br>Fruita de temporada                         | Sopa de Nadal amb minimandonguilles<br>Pollastre rostit a la catalana i amanida<br>Postre especial | VACANCES   |  |
|   | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
| 5 | VACANCES   |   |  |  |  |



7

5



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