



# DESEMBRE 2023 sense llegum

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



6

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  
Cereals, 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%